

BAROMÈTRE

DU RUNNING

BY RUN

MOTION COACH

**ÉTUDE RÉALISÉE EN AVRIL 2024 PAR
RUNMOTION COACH AUPRÈS DES COUREURS RÉGULIERS EN FRANCE**

L'ÉTUDE

LE BAROMÈTRE DU RUNNING

Le Baromètre du Running by RunMotion Coach revient pour sa 4ème édition, après les éditions de octobre 2020, juin 2022 et juin 2023, pour analyser la pratique des coureurs réguliers, ceux qui courent au moins deux fois par semaine.

Ce sont eux qui inspirent leurs proches par leur mode de vie actif et qui sont les plus passionnés par la course à pied.

**L'année 2024 est marquée par une participation exceptionnelle sur les courses et des inscriptions plus anticipées par les coureurs.
Regardons ensemble les évolutions de la pratique des coureurs réguliers.**

L'ECOSYSTEME RUNNING

**RUN
MOTION** COACH

UN MEDIA DE QUALITE

≈ **1M**

DE PERSONNES TOUCHÉES / MOIS

■ BLOG

3M Visiteurs /an
5M Pages lues /an

■ NEWSLETTERS

170K abonnés

■ SUR LES RÉSEAUX

17K **40K** **10K** **12K** **15K** **10K**

L'APPLICATION RUNMOTION

800K
UTILISATEURS

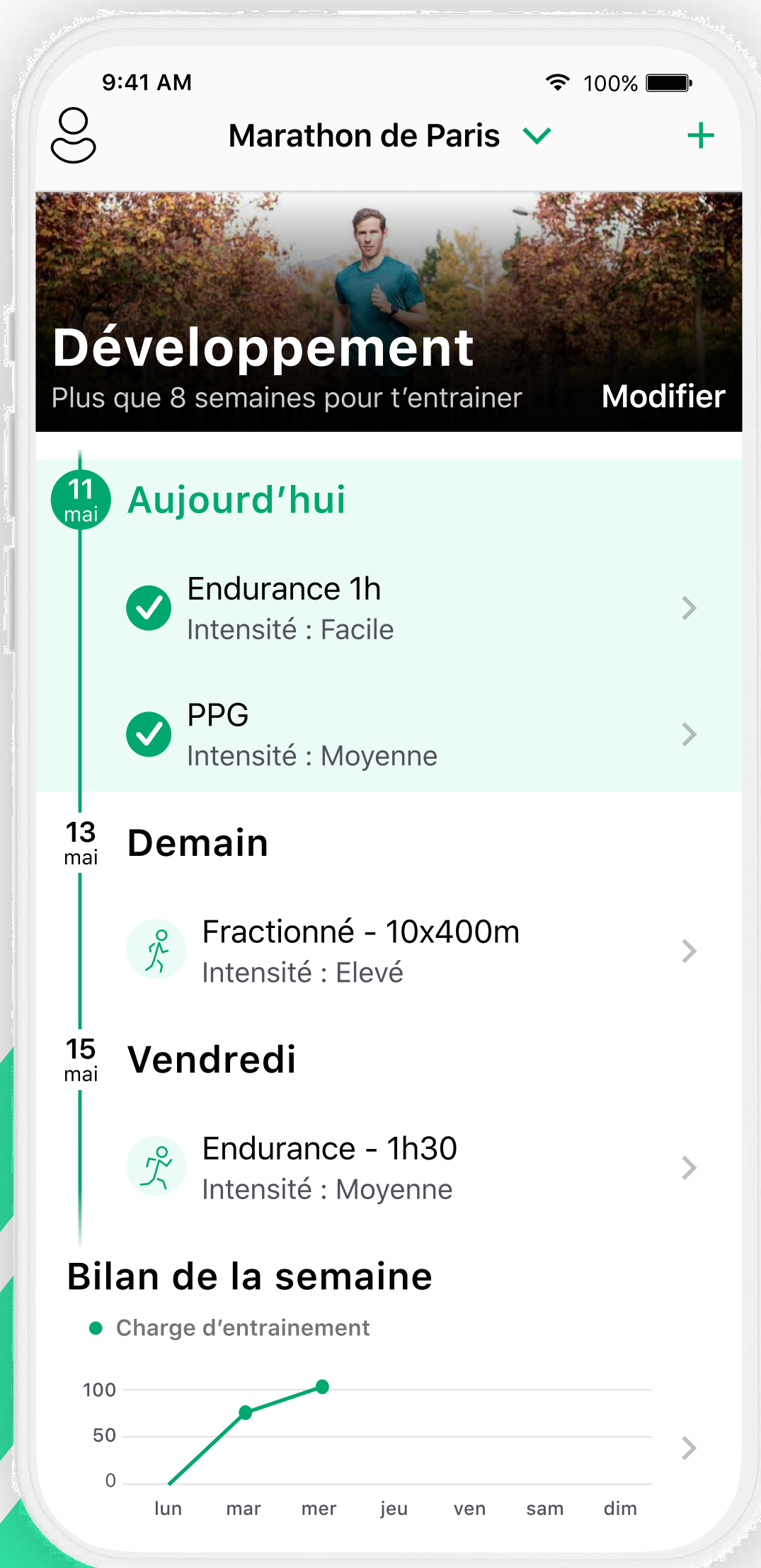
+ 20K
NOUVEAUX
UTILISATEURS
/ MOIS

■ **88% d'objectifs réussis**

■ **Tous les niveaux**



PLAN D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ



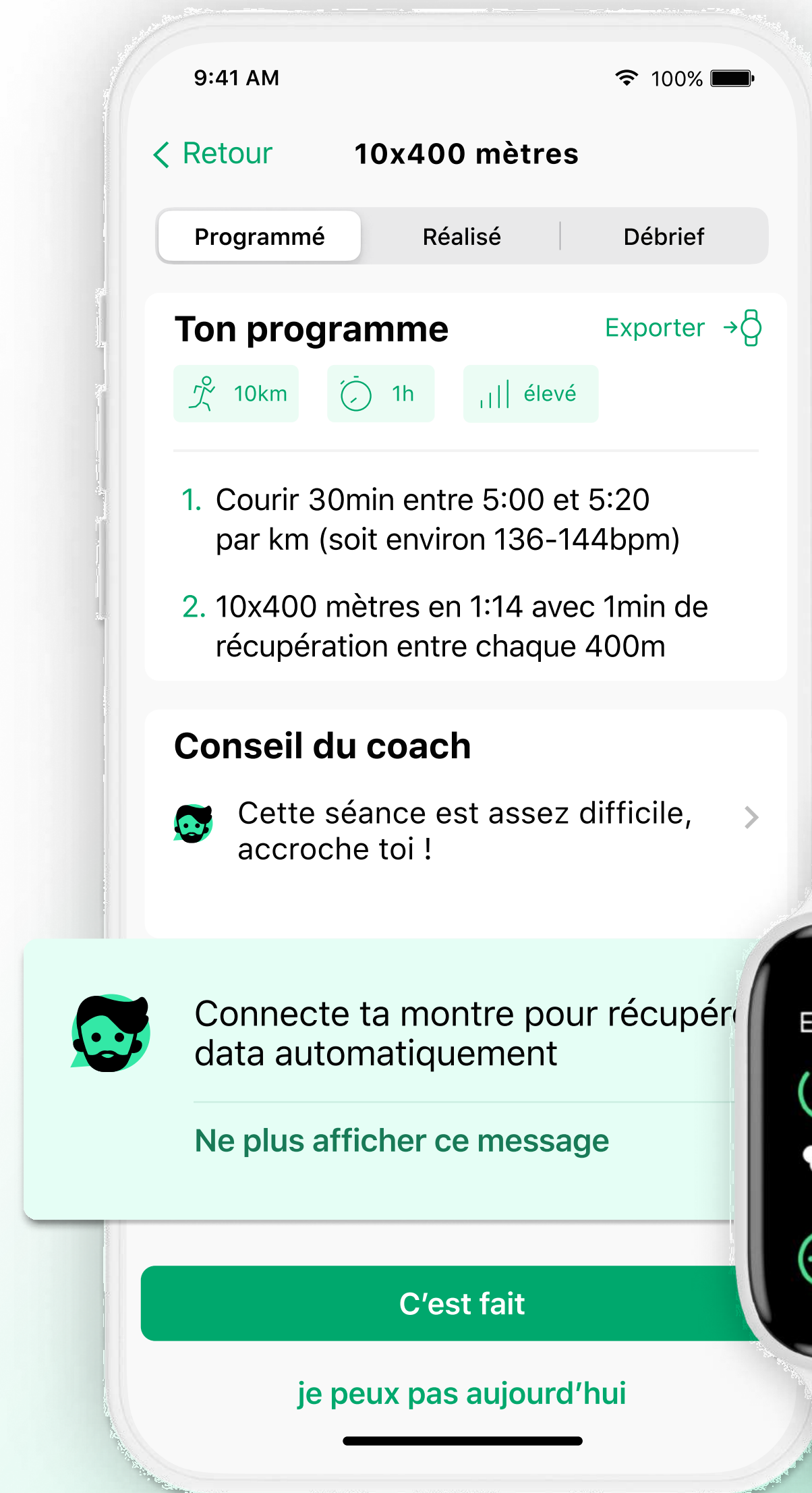
RUN MOTION

COACH

MODULE PPG COMPLET & INTUITIF



EXPORTE TES SÉANCES VERS TA MONTRE



RUN MOTION COACH

**EST PARTENAIRE DE NOMBREUX
SERVICES CONNECTÉS ET
ORGANISATEURS DE COURSES**

Compatible avec :



Partenaire avec :



LE PROFIL DES RÉPONDANTS : LES COUREURS RÉGULIERS

Il est estimé qu'en France environ 5 millions de coureurs courent au moins une fois/semaine* et qu'environ 4 millions de coureurs participent à une course chaque année.

3,8
SORTIES PAR
SEMAINE

10,8 km
PAR SORTIE

60%

HOMMES

40%

FEMMES



■ Leur fréquence hebdomadaire :

1%

1 FOIS PAR
SEMAINE

12%

2 FOIS PAR
SEMAINE

44%

3 FOIS PAR
SEMAINE

27%

4 FOIS PAR
SEMAINE

15%

5 FOIS PAR
SEMAINE +

L'ÉCHANTILLON DE
L'ÉTUDE :

2862
RÉPONDANTS

DATA
52 860

Formulaire en ligne

Utilisateurs RunMotion
choisis aléatoirement

#1

LE RUNNING EST UNE FAÇON IMPORTANTE DE SE SENTIR BIEN

Les raisons de leur pratique du running :

83%

SANTÉ
PHYSIQUE

77%

BIEN ÊTRE
MENTAL

70%

ME SURPASSER
EN COURSE

21%

ASPECT
SOCIAL

7%

STIMULER MA
CRÉATIVITÉ

Pourquoi ils ont débuté la course à pied :

49%

ÊTRE EN
MEILLEURE FORME

43%

CHALLENGE
PERSONNEL

24%

SPORT
FACILE D'ACCÈS

20%

DÉCLIC SUITE À
ÉVÉNEMENT PERSO

11%

POUR COURIR
AVEC DES AMI(E)S

10%

PAS DE RAISON
PARTICULIÈRE

#2

LES COUREURS COURENT SEULS LA PLUPART DU TEMPS ET SUIVENT UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

80%
SEUL.E

10%
AVEC UN GROUPE DE
RUNNING OU UN CLUB

5%
AVEC UN OU
PLUSIEURS AMIS

3%
AVEC QUELQU'UN
DE MA FAMILLE

2%
AVEC UN OU
PLUSIEURS COLLÈGUES

■ Comment s'entraînent t'ils ? :

Avec un plan d'entraînement

25% -1pts

25% +3pts

20% -1pts
vs 2023

Avec un coach personnel ou un club

Application de coaching*

plan internet ou magazine

Sans plan d'entraînement, au feeling

Je fais les mêmes séances que mes amis

70%

28%

2%



*panel restreint à 1 200 personnes hors communauté runmotion

#3

LES COUREURS ONT CONSCIENCE DE L'IMPORTANCE DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE (PPG)

FRÉQUENCE

- 8% 3 fois ou plus
- 24% 2 fois / semaine
- 36%** 1 fois / semaine
- 24% Rarement
- 8% Jamais

BUTS

- 85%** Prévention des blessures
- 73% Amélioration des performances
- 29% Diversifier ma pratique : pour ne pas faire que courir
- 28% Esthétique: avoir un corps harmonieux
- 23% Diversifier ma pratique : c'est facile à faire chez moi

RÉSULTATS

- 50%** Oui, j'ai une meilleure endurance (et même 56% pour les utilisateurs RunMotion)
- 24% Oui, je cours plus vite
- 41% Je n'ai pas remarqué d'amélioration
- <1% Je cours moins bien



#4

L'ENGOUEMENT POUR LES COURSES BAT SON PLEIN !

■ En 2023, les coureurs ont participé à :

25%
PLUS DE 5 COURSES / AN

62%
1 À 5 COURSES PAR AN

13%
AUCUNE



■ En 2024, les coureurs envisagent de participer à :

33%^{+8pts}
PLUS DE 5 COURSES / AN

63%^{+1pts}
1 À 5 COURSES PAR AN

4%^{-1pts}
AUCUNE

#5

LE PARCOURS RESTE LE CRITÈRE NUMÉRO 1 DES COUREURS !

Les critères les plus importants pour s'inscrire à une course

71% +7pts

Le parcours offre de beaux paysages

61%

Le parcours (distance & profil D+)

55%

La course se déroule près de chez moi

24% +3pts

Le prestige ou la renommée de la course

20%

Pouvoir s'inscrire et courir avec un proche

LEURS DEPLACEMENTS :

Privilégient-ils les transports en commun ?

18% Oui complètement

21% Plutôt oui

36% Non

24% Non, j'habite loin des transports

54% ne veulent pas courir au delà de 200km

15% sont prêts à faire plus de 1000km

#6

DES PASSERELLES ENTRE ROUTE ET TRAIL DE PLUS EN PLUS IMPORTANTES

LEURS COURSES :

48% route et trail

34% route

18% trail

78% **ONT DÉBUTÉ PAR LA ROUTE**

41% **ONT CHANGÉ DE DISCIPLINE**

29%

ont rencontré des difficultés à changer de discipline. Pour le trail : "le dénivelé", "les descentes", "les terrains d'entraînement", "adapter l'entraînement"

POURQUOI CHANGENT-ILS

ROUTE AU TRAIL

"nature", "parcours", "moins traumatisant", "varier les plaisirs", "moins de pression du chrono"

TRAIL À ROUTE

"plus accessible", "aime la vitesse", "avoir des temps de références", "tenter un marathon"



#7

LES BUDGETS EN HAUSSE ET DÉPASSENT LES 1000€

Budget moyen

1002€ / an*

+90€ VS 2023

Pour leur pratique du Running

Budget médian
720€ / an*

MATERIEL

COURSES

405€

Budget médian
200€ / an*

450€

Budget médian
350€ / an*

ENTRAINEMENT

147€

28%
dépensent 0€

#8

LES COUREURS SONT ARCHI CONNECTÉS

Les coureurs utilisent-ils une application mobile dans leur pratique ?

96% OUI

88%

Visualiser les statistiques de ses sorties

54%

Pour mon coaching, suivre mon plan d'entraînement

48%

Tracking GPS en direct pour mesurer son parcours en temps réel

21%

Gagner des récompenses grâce à mes activités

Quels équipements en courant ?

96% Montre GPS

51% Écouteurs connectés

42% Smartphone

26% Ceinture cardio

4% Capteur de puissance



#9

LES CHAUSSURES CARBONE SE DÉMOCRATISENT

Parts de marché Chaussures

GÉNÉRALE

Asics	18%
Hoka	17%
Saucony	14%
Brooks	13%
New Balance	5%
Salomon	5%
Nike	5%
Mizuno	4%
On Running	4%
Adidas	3%
Puma	3%
Altra	3%
Kiprun	3%
Autres	4%

ROUTE

Asics	19%
Saucony	16%
Hoka	13%
Brooks	13%
Nike	8%

TRAIL

Hoka	24%
Salomon	14%
Brooks	12%
Asics	11%
Altra	6%

Les chaussures carbone

+5pts vs 2023
26% OUI

74% NON*

+3pts
***75%** Pas utile pour ma pratique

-6pts
***20%** Prix trop élevé

***23%** Aimerait en acheter un jour

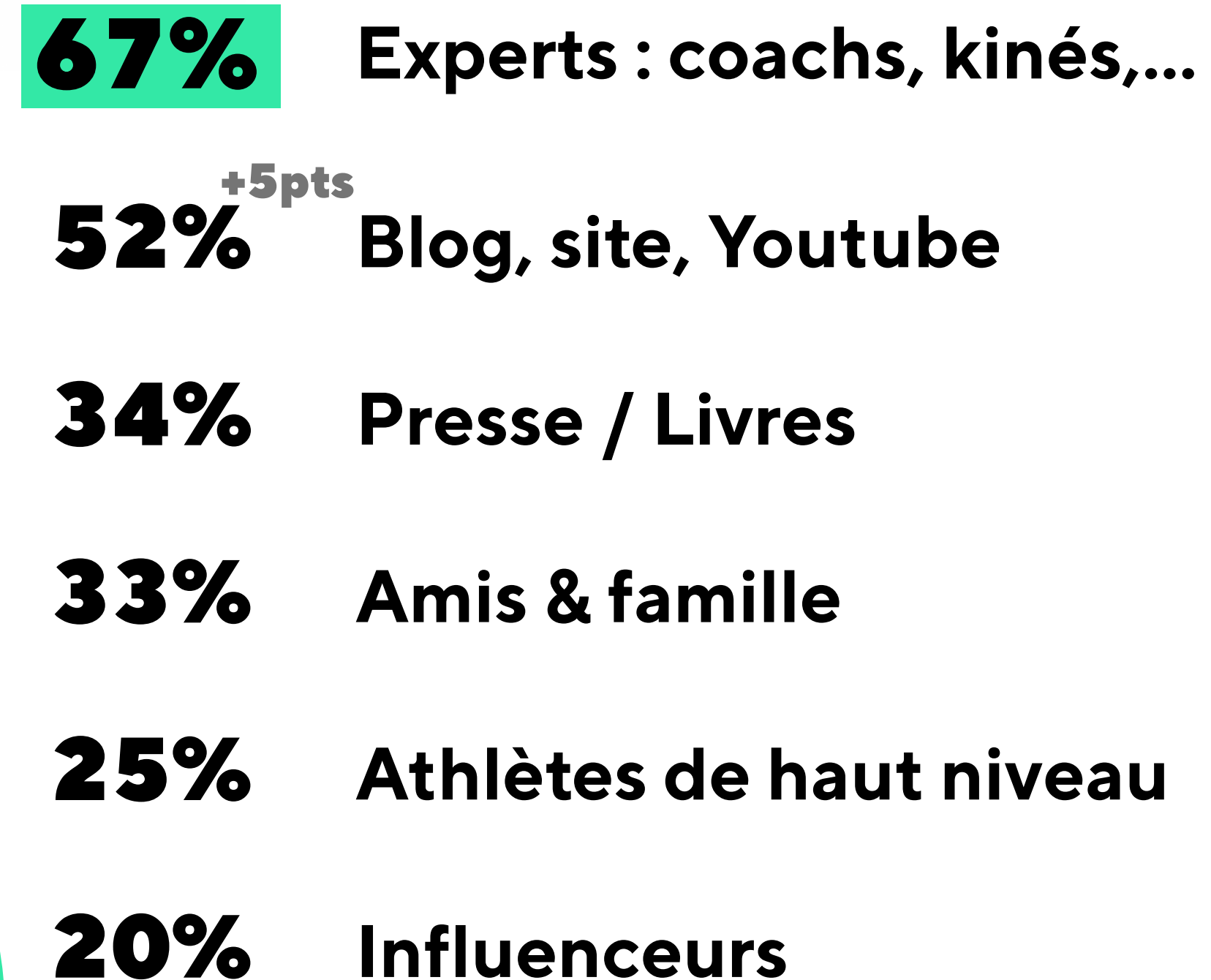
#10

UNE MONTÉE EN PUISSANCE DE STRAVA ET DU NUMÉRIQUE POUR LES CONSEILS

Les canaux utilisés par les coureurs pour suivre leur passion du running



Les sources de conseils



#11

LES SPÉCIFICITÉS DES COUREUSES PAS ENCORE ASSEZ PRISES EN COMPTES

Les cycles menstruels

54% estiment ne pas être assez informées sur l'impact des cycles menstruelles sur leur entraînement

24% se sentent assez informées

22% n'ont pas d'avis

Seules **23%** adaptent leur entraînement en fonction de leurs cycles

58% estiment que les outils de coaching ne le prennent pas suffisamment en compte

Te sens-tu en sécurité lorsque tu cours ?

67% Oui, même si je fais attention au lieu et à l'heure à laquelle je cours

19% Oui, je ne me soucie jamais du lieu et de l'heure à laquelle je cours

15% Non, j'ai souvent peur qu'il m'arrive quelque chose

Le textile féminin est-il adapté ? (Note de 0 à 10)

6.8 / 10

Comment a-t'il évolué ?

7 / 10



#12

LE MARATHON POUR TOUS EST UNE ACTIVATION QUI CRÉE UN ENGOUEMENT, MAIS TIENT À L'ÉCART LES NON PARTICIPANTS

Un parcours et des conditions exceptionnelles, les participants craignent :

43%

LA CHALEUR POTENTIELLE

42%

**LE DÉNIVELÉ
(400 DE D+ EN 16KM)**

22%

**LE FAIT DE COURIR LA
NUIT**

Les JO n'ont aucun impact, même d'inspiration, pour 93% des coureurs français

Pour les participants au Marathon pour Tous, l'engouement est au rendez-vous :

67%

estiment que les JO ont un impact sur leur pratique

CONCLUSION

LE BAROMÈTRE

DU RUNNING

Les coureurs réguliers sont plus connectés que jamais, pour s'entraîner et s'informer sur leur pratique. Ils anticipent encore plus leurs inscriptions aux courses, à un niveau jamais vu.

En France, la frontière route / trail est de plus en plus poreuse. Les coureurs qui ne font que l'un ou que l'autre deviennent l'exception.

Si des différences entre les hommes et les femmes existent, les différences de comportements sont plus une question de niveau de pratique que de genre, en terme de budgets, façon de s'entraîner et choix d'équipements.

La course à pied en général a encore de beaux jours devant elle !