

ÉDITION - 2026

LE BAROMÈTRE DU RUNNING

**BY RUN
MOTION** COACH

**ÉTUDE RÉALISÉE EN AVRIL 2026
AUPRÈS DES COUREURS RÉGULIERS EN FRANCE**

L'ÉDITION 2026 DU **BAROMÈTRE DU RUNNING**

Depuis 2020, le **Baromètre du Running by RunMotion Coach** observe les évolutions de la pratique des coureurs réguliers en France, celles et ceux qui courent au moins deux fois par semaine. Véritables moteurs de leur entourage, ces passionnés incarnent un mode de vie actif et engagé.

En 2026, le running poursuit sa transformation. L'engouement pour les événements ne faiblit pas : les dossards s'arrachent, les courses affichent complet de plus en plus tôt et près de 2 coureurs sur 3 déclarent avoir déjà manqué une inscription faute de place.

Les coureurs investissent davantage dans leur passion : équipements plus techniques, chaussures plus haut de gamme, multiplication des outils connectés et budgets en hausse. **Le running n'est plus seulement une activité sportive** : il devient un véritable univers de vie, mêlant santé, progression, plaisir, communauté et découverte.

Plongeons ensemble dans les grandes tendances qui façonnent aujourd'hui la pratique du running en France.



QUI SOMMES-NOUS

**RUN
MOTION** COACH

UN MEDIA CONSEIL

≈ **3M** DE PERSONNES TOUCHÉES / MOIS

• BLOG

3M Visiteurs /an

6M Pages lues /an

• NEWSLETTERS

250K abonnés

• NOS RÉSEAUX



33K



75K



16K



68K



18K

L'APPLICATION RUNMOTION



1.4 million

UTILISATEURS

+ 30K

NOUVEAUX
UTILISATEURS
/ MOIS

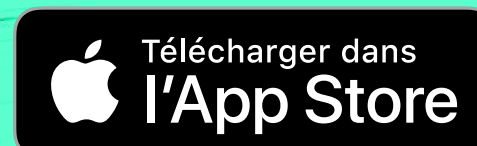
- ✓ Pour tous les niveaux
- ✓ 88% d'objectifs réussis
- ✓ Note 4.7/5.0 sur les stores
- ✓ Pionnier du coaching par IA depuis 2018



**RUN
MOTION** COACH

ATTEINS TES OBJECTIFS RUNNING

Ton plan d'entraînement personnalisé
Conseils & Motivation

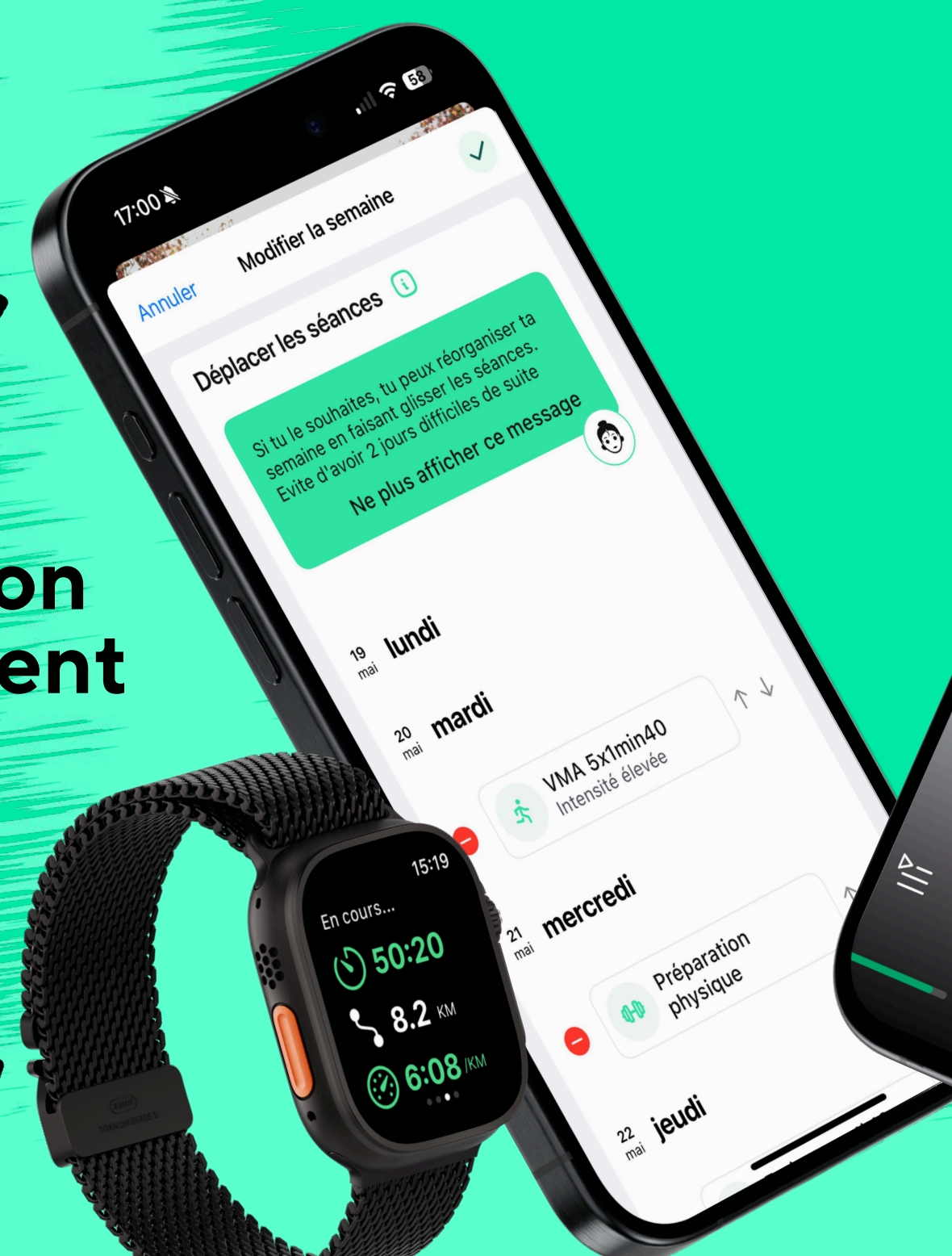
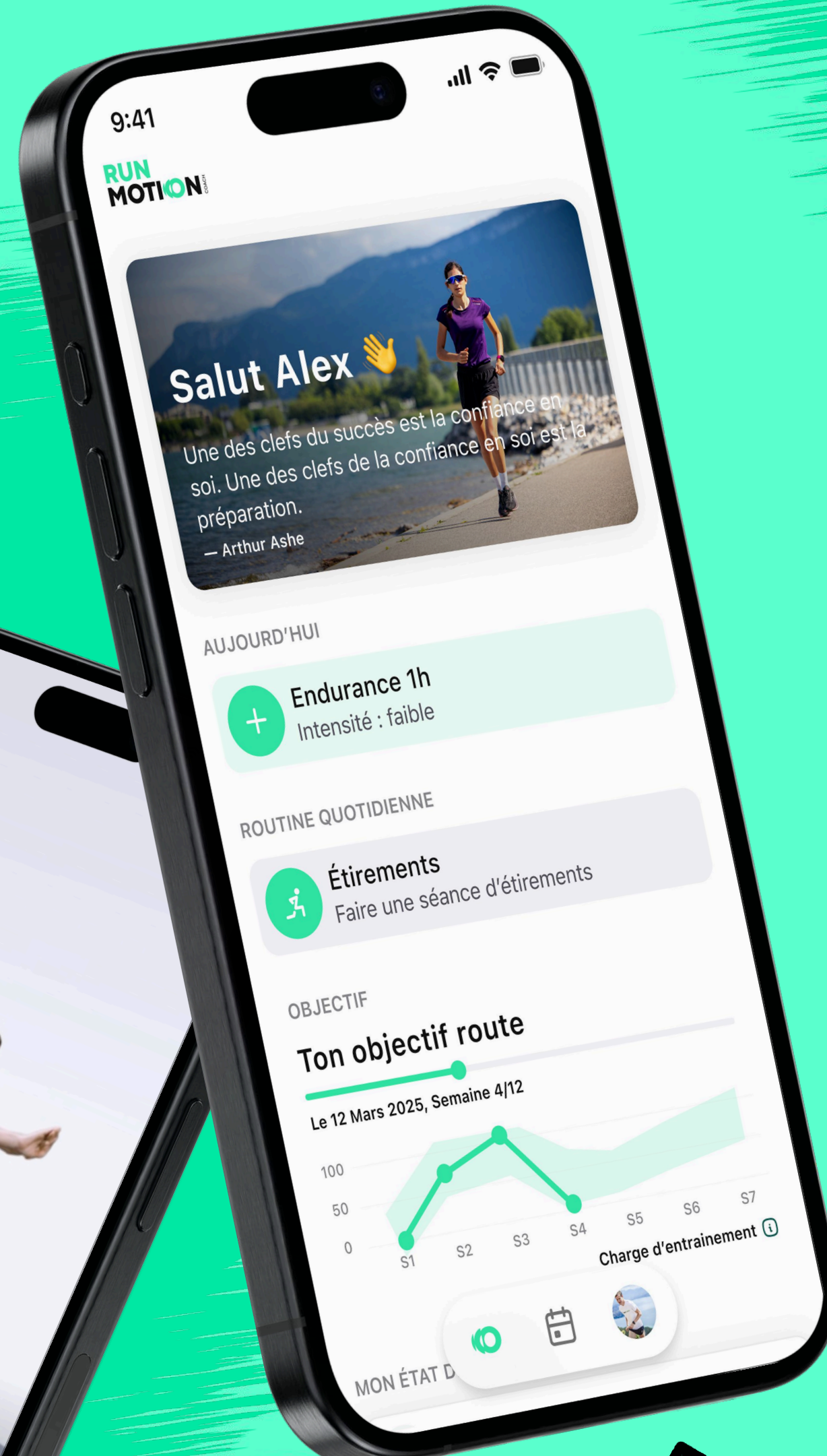


Module **PPG**
complet et intuitif

Adapte ton
entraînement

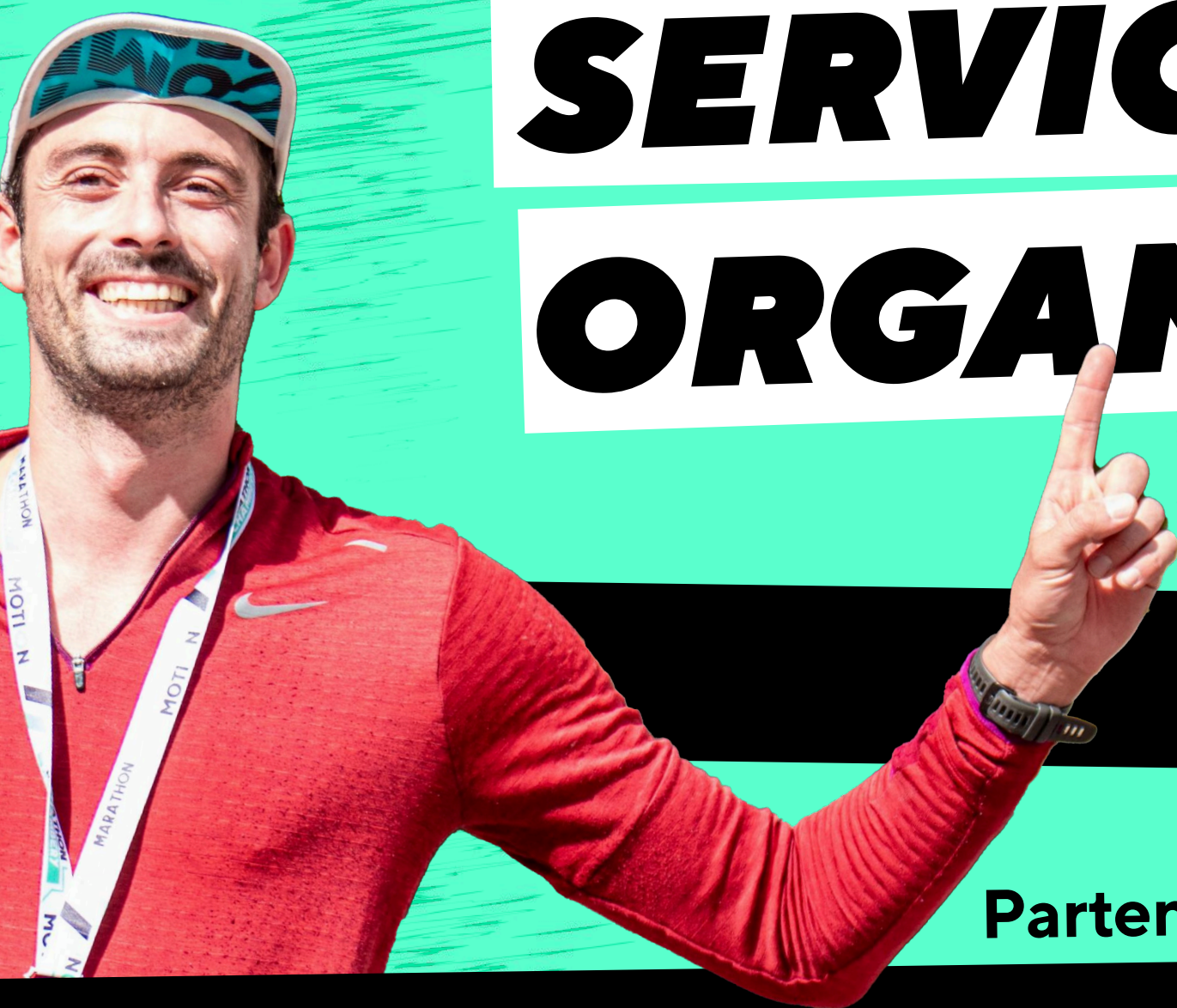
Exporte tes séances
vers ta montre

Entraîne toi



**RUN
MOTION** COACH

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



Compatible sur :

SUUNTO

GARMIN

POLAR

STRAVA

APPLE WATCH

COROS

Partenaire de :

UTMB
WORLD SERIES

HOKA
SEMI
DE
PARIS

asics
SAINTÉ
LYON

ALPS
LAC
D'ANNECY

HOKA
UTMB
MONT-BLANC

L'Ultra
MARIN

MARATHON
MONT BLANC

MARATHON
VANNES

Marathon
International
DEAUVILLE

Depuis
1989
MARATHON
DU LAC
D'ANNECY

TEMPLIERS
HOKA

10 K00
CHAMPS ELVSEES

Et plus de 40 autres courses

#1

LE PROFIL DES RÉPONDANTS

LES COUREURS RÉGULIERS

En France, environ 5 millions de coureurs courent au moins une fois/semaine* et environ 4 millions de coureurs participent à une course chaque année.

3,7

SORTIES PAR
SEMAINE

10,9 km

PAR SORTIE

44%

FEMMES

56%

HOMMES

L'ÉCHANTILLON DE L'ÉTUDE

Coureurs réguliers en France, pratiquant au moins 2 fois par semaine

RÉPONDANTS

3212

Panel utilisateurs RunMotion 48%

QUANTITATIF

94 376

utilisateurs choisis aléatoirement



#2

LEUR FRÉQUENCE HEBDOMADAIRE

PAR SEMAINE

3%

1 fois

15%

2 fois

43%

3 fois

27%

4 fois

11%

5 fois et +

EN KILOMÈTRES

5%

<10KM

19%

<20KM

30%

<35KM

31%

<50KM

15%

50KM ET +

EXPÉRIENCE

< 1AN

8%

40%

1 À 5 ANS

18%

6 À 10 ANS

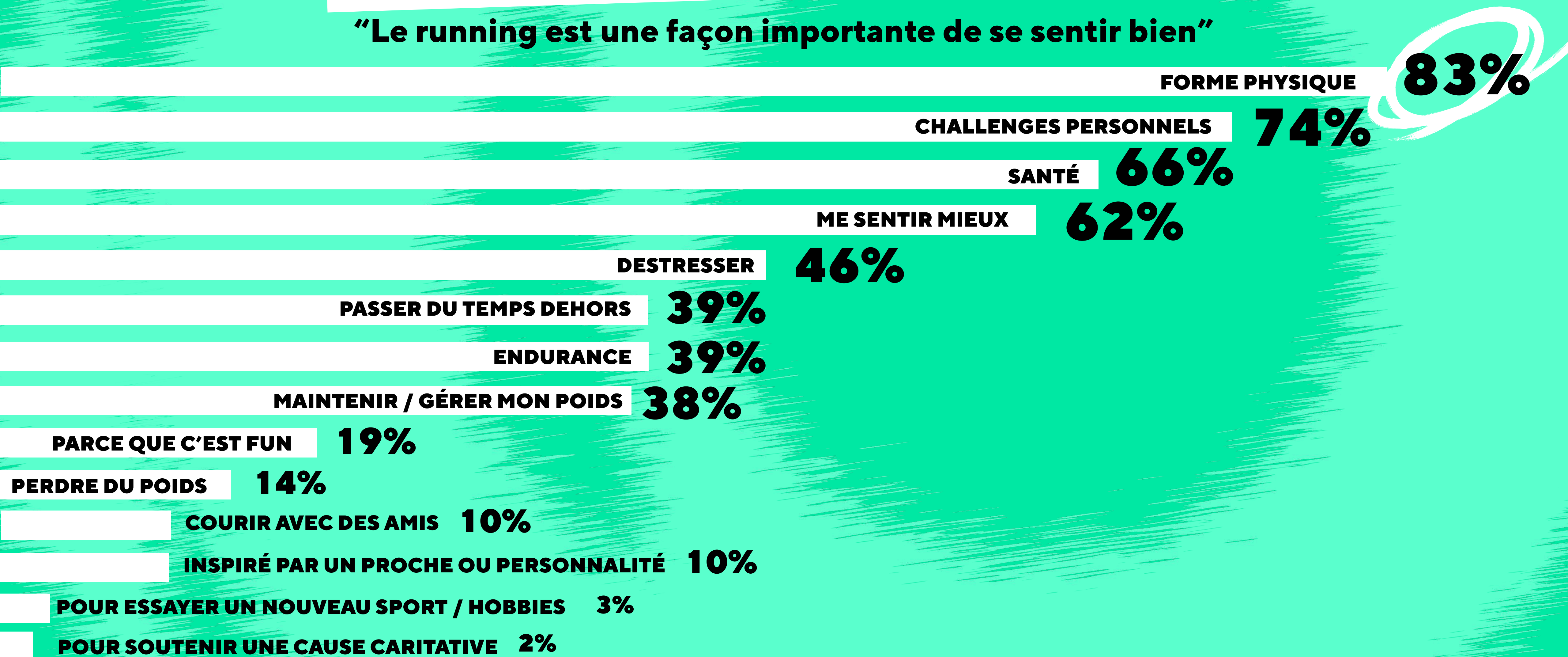
34%

> 10 ANS

#3

LES RAISONS DE LEUR PRATIQUE DU RUNNING

"Le running est une façon importante de se sentir bien"



#4

COURIR SEUL OU ACCOMPAGNÉ ?

● La plupart du temps, ils courent

80%
SEUL(E)S

+1pts
vs 2025

8%

avec un groupe de running ou un club

-1pts
vs 2025

7%

avec un ou plusieurs amis

4%

avec quelqu'un de ma famille

2%

avec un ou plusieurs collègues

● Comment s'entraînent t'ils ?

74%

+2pts
vs 2025

Avec un plan d'entraînement

25%

-1pts

Sans plan d'entraînement, au feeling

1%

-1pts

Je fais les mêmes séance que mes amis

C'est à dire ?

vs 2025

+7pts

36% Application de coaching*

-4pts

24% Avec un coach personnel ou un club

-1pts

14% Plan internet ou magazine

*pour cette question, nous avons enlevé les utilisateurs de RunMotion Coach



#5

LES OBJECTIFS EN 2026

Progression

- 43%** Courir régulièrement sans blessure
- 29%** Améliorer ma technique
- 25%** Perdre du poids ou me tonifier
- 16%** Courir plus souvent à l'entraînement
- 11%** Courir plus souvent en compétition

Performance

- 52%** Battre mes records personnels
- 50%** Augmenter les distances
- 29%** Participer à une course spécifique
- 6%** Me qualifier à une course (UTMB, championnat, Boston)
- 3%** Participer à un Hyrox ou course hybride

Plaisir

- 64%** Me faire plaisir
- 27%** Courir dans de nouveaux lieux
- 11%** Voyager pour une course
- 8%** Juste maintenir ma forme sans objectif particulier
- 7%** Recommencer à courir après une pause
- 3%** Essayer une nouvelle discipline
- 2%** Rejoindre un club / communauté locale

#6

LA FOLIE DU RUNNING

60%

N'ont pas pu s'inscrire à au moins 1 course déjà pleine
mais 51% d'entre eux retenteront leur chance l'année suivante

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

Participation en 2025

24%
PLUS DE 5 COURSES / AN

64%
1 À 5 COURSES PAR AN

12%
AUCUNE

Projection pour 2026

30%
PLUS DE 5 COURSES / AN

65%
1 À 5 COURSES PAR AN

4%
AUCUNE

vs 2025

+10pts 75% Le profil du parcours (distance et D+)

-3pts 73% Le cadre et les paysages

+3pts 57% Course proche de chez soi

48% La Date

35% Prix - Rapport qualité/prix

32% Explorer un nouveau lieu

+2pts 24% S'inscrire avec un proche

-3pts 22% Prestige de la course

20% Qualité de l'organisation

12% RSE de l'événement



#7

LES TRANSPORTS EN COMMUN POUR FAIRE BOUGER LES LIGNES

● Privilégient-ils les transports en commun ?

13% Oui complètement

19% Plutôt oui

40% Non

28% Non, j'habite loin des transports

59% ne veulent pas courir au delà de 250km

17% sont prêts à faire plus de 800km

● Sont-ils prêts à privilégier un mode de transport écoresponsable malgré une perte de temps ou une contrainte financière plus élevée ?

13% Oui complètement

36% Plutôt oui

35% Non

15% Non, j'habite loin des transports

39% Accepteraient de payer une contribution pour compenser l'empreinte carbone de leur déplacement

Résultats presque inchangés par rapport à 2025

#8

ENTRE ROUTE ET TRAIL

42%

ONT CHANGÉ DE
DISCIPLINE

78%

DE CEUX QUI ONT
CHANGÉ ONT
DÉBUTÉ PAR LA
ROUTE

-4pts
vs 2025

DES PASSERELLES DE PLUS EN
PLUS IMPORTANTES

LEURS COURSES

(Compétitions)

50% route et trail

29% route

21% trail

Identique à 2025

LES DÉBUTANTS

51% route

37% route et trail

12% trail



Plus on a d'ancienneté en course à pied, plus on a de chance d'aller vers le trail pour varier sa pratique

#9

LES BUDGETS EN HAUSSE DE +2%

Budget médian
800€ / an

Budget moyen

1 138€ / an

Pour leur pratique
du Running

+18€

vs 2025

MATERIEL

428€

Traileurs : 474€
Route : 388€
Les 2 : 432€

Budget médian
300€ / an

COURSES

505€

Budget médian
250€ / an

ENTRAINEMENT

205€

+43€ vs 2025

24%
dépensent 0€

#10

LES COUREURS SONT ARCHI CONNECTÉS

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

98% OUI

85%

Visualiser les statistiques de ses sorties

55%

Pour mon coaching, suivre mon plan d'entraînement*

48%

Tracking GPS en direct pour mesurer son parcours en temps réel

13%

Gagner des récompenses grâce à mes activités



Quels équipements en courant ?

97% Montre GPS

52% Écouteurs connectés

34% Smartphone

23% Ceinture cardio

2% Capteur de puissance

#11

LES CHAUSSURES

MONTENT EN GAMME

• Parts de marché Chaussures

GÉNÉRALE 26

Asics	21%	+2pt
Hoka	17%	-1pt
Brooks	12%	-1pt
Saucony	11%	
Salomon	7%	
Kiprun	6%	+2pt
Nike	5%	+1pt
Adidas	5%	+1pt
New Balance	4%	
Mizuno	4%	
Altra	3%	
On Running	2%	
Puma	1%	-1pt
Autres	3%	

ROUTE

Asics	26%	+4pts
Hoka	13%	-2pts
Brooks	12%	-2pt
Saucony	11%	-1pt
Nike	8%	+1pt

TRAIL

Hoka	23%	+3pts
Salomon	18%	
Asics	12%	-2pts
Brooks	11%	-1pt
Saucony	8%	+2pts

• Prix moyen d'achat de leur dernière paire

148 €

• Ils utilisent en moyenne

3,0 paires / an

89%

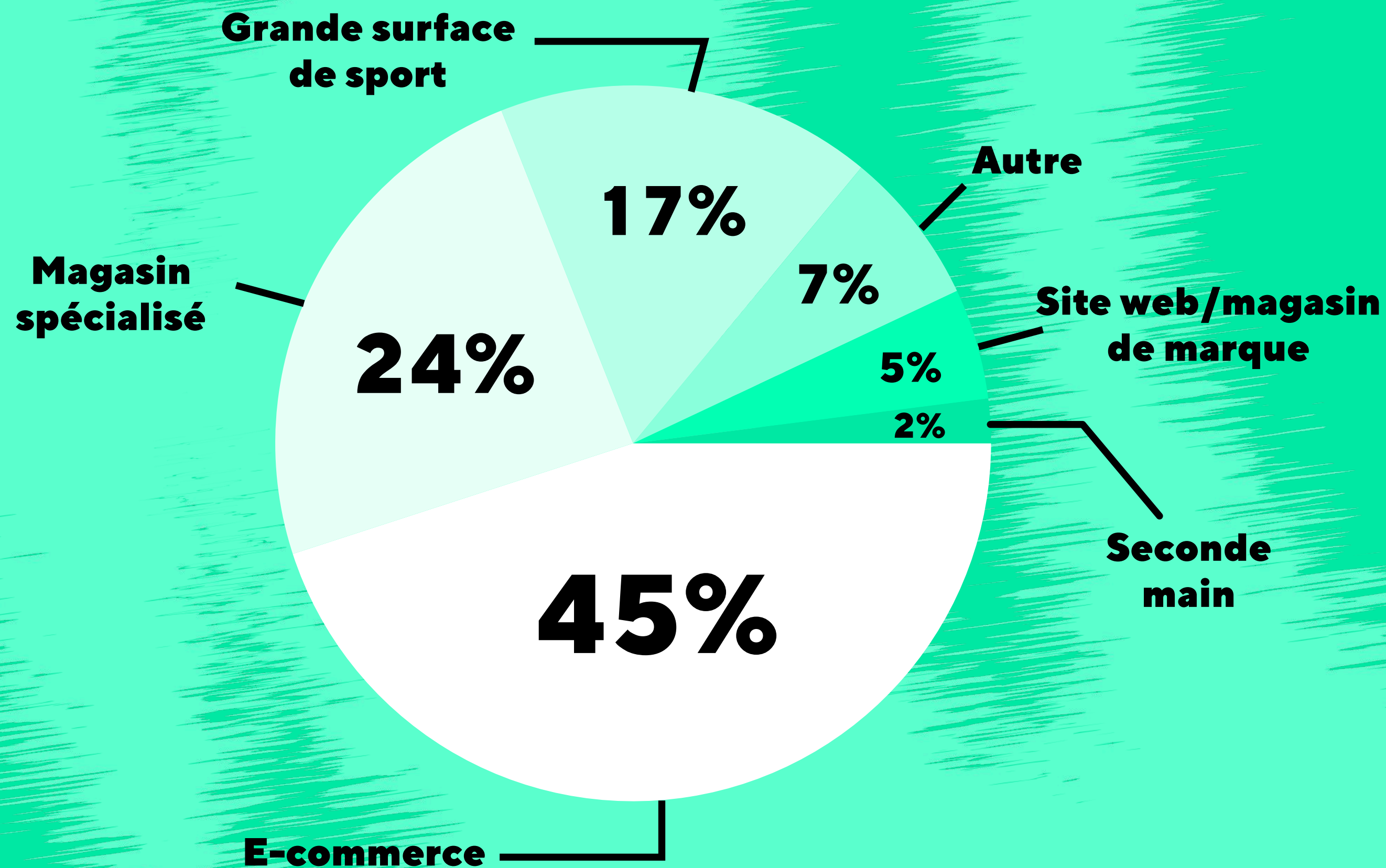
Utilisent au moins 2 paires

25%
Utilisent au moins 4 paires

#12

LIEUX D'ACHATS MATÉRIEL ET FOCUS NUTRITION

• LES LIEUX D'ACHAT DES CHAUSSURES



• LE MARCHÉ DE LA NUTRITION

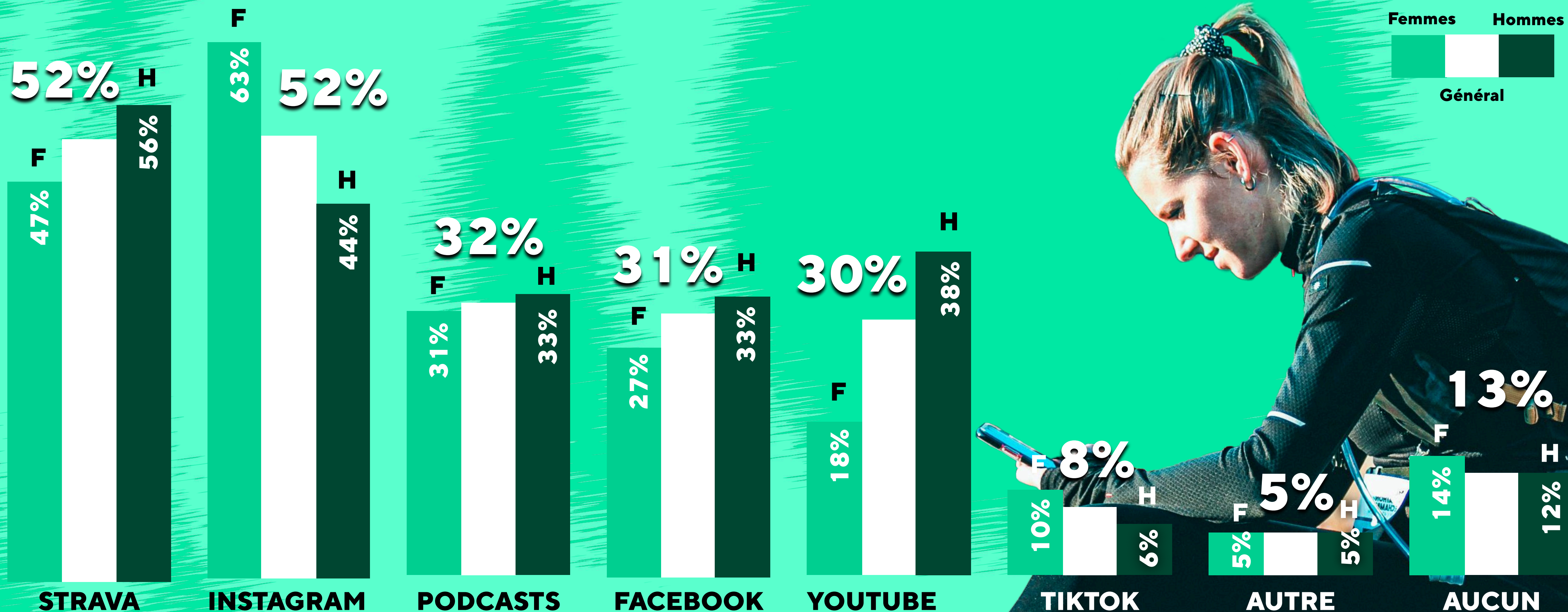
Decathlon	20%
Baouw	15%
Tā	11%
Overstim.s	9%
Näak	7%
Maurten	6%
Nutripure	6%
Andros	5%
Meltonic	3%
Isostar	3%
Autres	16%

Marques consommées par les coureurs (ne représente pas le volume/valeur consommés)

#13

PASSION RÉSEAUX

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



#14

LES SOURCES DE CONSEILS QUI ÉVOLUENT

- Les sources de conseils

	CONSEILS	MATÉRIEL
SITES WEB	58%	52%
APPLIS DE COACHING	44%	10%
COACHS, KINÉS,...	38%	13%
AMIS & FAMILLE	37%	28%
BLOGGUEURS, YOUTUBE	30%	20%
PRESSE / LIVRES	23%	16%
MAGASINS	17%	51%
ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU	16%	10%
INFLUENCEURS	14%	10%

#15

LES SPÉCIFICITÉS DES COUREUSES

PAS ENCORE ASSEZ PRISES EN COMPTES

● Les cycles menstruels

48%

Estiment ne pas être assez informées sur l'impact des cycles menstruels sur leur entraînement

vs 2025

+7pts

37%

Se sentent assez informées

Seules

22%

Adaptent leur entraînement en fonction de leurs cycles

● Le textile féminin est-il adapté ?

(Note de 0 à 10)

6.4 / 10



#16

DES COUREUSES DE PLUS EN PLUS AMBITIEUSES

● Veulent se lancer sur un marathon ou trail long

72%

OUI

16%

NE SAIT PAS ENCORE

12%

NON

● Les événements sportifs mettent-ils en place suffisamment de services favorisant la participation des femmes ?

39% Plutôt Oui

23% Plutôt Non

22% Ne sais pas

13% Oui

4% Non

● Les freins à leur participation

44% La distance me fait un peu peur

32% Prépa trop contraignante

25% Non, aucun frein

19% Difficile de s'inscrire (tirage au sort)

16% Risques de blessures

15% Ne sais pas comment m'entraîner

9% Ne vois pas l'intérêt de ces distances

8% Spécificités féminines pas assez prises en compte

5% Autres

CONCLUSION

DE CE BAROMÈTRE DU RUNNING

L'édition 2026 confirme une évolution de la pratique du running. **Les coureurs réguliers cherchent toujours à progresser, mais leurs motivations deviennent plus diverses** : se sentir mieux, découvrir de nouveaux terrains de jeu, partager des expériences ou relever des défis toujours plus ambitieux.

La route et le trail ne s'opposent plus : ils se complètent. Les passerelles entre disciplines n'ont jamais été aussi fortes, illustrant une pratique moins cloisonnée.

Le phénomène des courses complètes, l'augmentation des budgets consacrés à la pratique ou encore l'importance croissante des outils digitaux montrent que le running entre dans une nouvelle phase de maturité. Les coureurs sont plus informés, mieux équipés et davantage impliqués dans leur pratique. Enfin, les écarts observés entre profils tendent progressivement à se réduire.

Une chose ressort très clairement de cette édition : **le running n'est plus uniquement une activité sportive. C'est devenu un mode de vie à part entière.**

On vous souhaite à toutes et tous une excellente année de course à pied et de défis pour 2026 !

Le Baromètre du Running est une étude annuelle créée par RunMotion Coach depuis 2020.
Depuis 2025, il fait aussi partie de l'étude internationale Industry Trends en collaboration avec Sporting Insights, Runner's World Germany et Raccoon Group Media, à l'occasion de l'International Running Expo.

RUN
MOTION COACH

POUR NOUS CONTACTER

contact@run-motion.com

run-motion.com

Application 100% made in France, développée dans les Alpes.