

LE BAROMÈTRE DU RUNNING



Etude réalisée en septembre 2020 par RunMotion Coach



Veillez vous rendre dans le SAS de départ 🏁 🏃 🏃



La pratique de la course à pied a largement évolué depuis l'impulsion de pionniers dans les années 60-70.

Kathrine Switzer fut la première femme à courir un marathon, en 1967 à Boston. Sportive engagée, elle a inspiré des millions de coureurs et coureuses. Elle voulait prouver à elle-même et aux autres qu'elle était capable de courir un marathon.

Aujourd'hui, les défis sont innombrables, avec toujours plus de courses. La technologie participe à améliorer l'entraînement (montre GPS,...) et les performances (chaussures carbonées,...).

S'il y a bien une chose qui n'a pas changé c'est que la course à pied participe à l'équilibre des coureurs, tant sur l'aspect mental que physique. L'année 2020 a contribué à cette prise de conscience et montré ce besoin pour les coureurs réguliers, comme pour les néo-coureurs.

Veillez vous rendre sur la ligne de départ



Notre objectif est d'élargir la connaissance des pratiquants réguliers (au moins 1 fois par semaine) en France, de l'évolution des tendances de la pratique, et l'impact du contexte sanitaire.

Cette étude se divise en trois sections :

- Section 1 : L'entraînement
- Section 2 : La compétition
- Section 3 : Courir en 2020, l'impact du COVID-19

Dans cette version de **30 pages**, nous vous présentons un état des lieux de la pratique du running en France.

Si vous êtes une marque et souhaitez obtenir **l'étude complète de 42 pages**, nous vous invitons à nous écrire à contact@run-motion.com





Méthodologie de l'étude 🖋️ 📄

Analyse Big Data & Questionnaire quantitatif

📌 Tout d'abord, nous avons agrégé les données utilisateurs de l'application RunMotion Coach, soit **120 000 pratiquants**. Ces datas font ressortir des tendances sur la programmation sportive et les habitudes d'entraînement.

📌 Ensuite, nous avons créé un questionnaire comprenant 26 questions fermées et 1 question ouverte. La liste de diffusion s'est faite sur les réseaux sociaux. Nous avons compté **1032 répondants**.

Le panel d'utilisateurs de RunMotion Coach représente moins de 10% des répondants. Il était important pour nous de mener une étude représentative des coureurs en France, pas uniquement des utilisateurs de notre application.



Big Data



Questionnaire

Qui a créé cette étude ?

RunMotion Coach est expert du coaching digital.

L'application mobile RunMotion Coach est plébiscitée par 120 000 utilisateurs. 88% des utilisateurs réussissent leur objectif running.



Guillaume ADAM, fondateur

Ingénieur, co-auteur publi scientifique CNRS/MIT sur la prédiction d'allures en course à pied, coach, Athlète Equipe de France, 1er français marathon NYC 2019



Romain ADAM, fondateur

Ex-directeur Accélérateur startups, Coureur (piste, trail, route : marathon 2h38)



Dany KUHN

Spécialiste Digital Marketing pour RunMotion Coach
Auteur d'une étude sur les Millenials pour l'Aderly (Lyon),
Ex-digital marketing manager chez Clim8





SECTION 1 :
L'ENTRAINEMENT

Le profil des coureurs 🏃 🏃



RUNMOTION
COACH

Questionnaire

**37 %
de femmes**

**63 %
d'hommes**

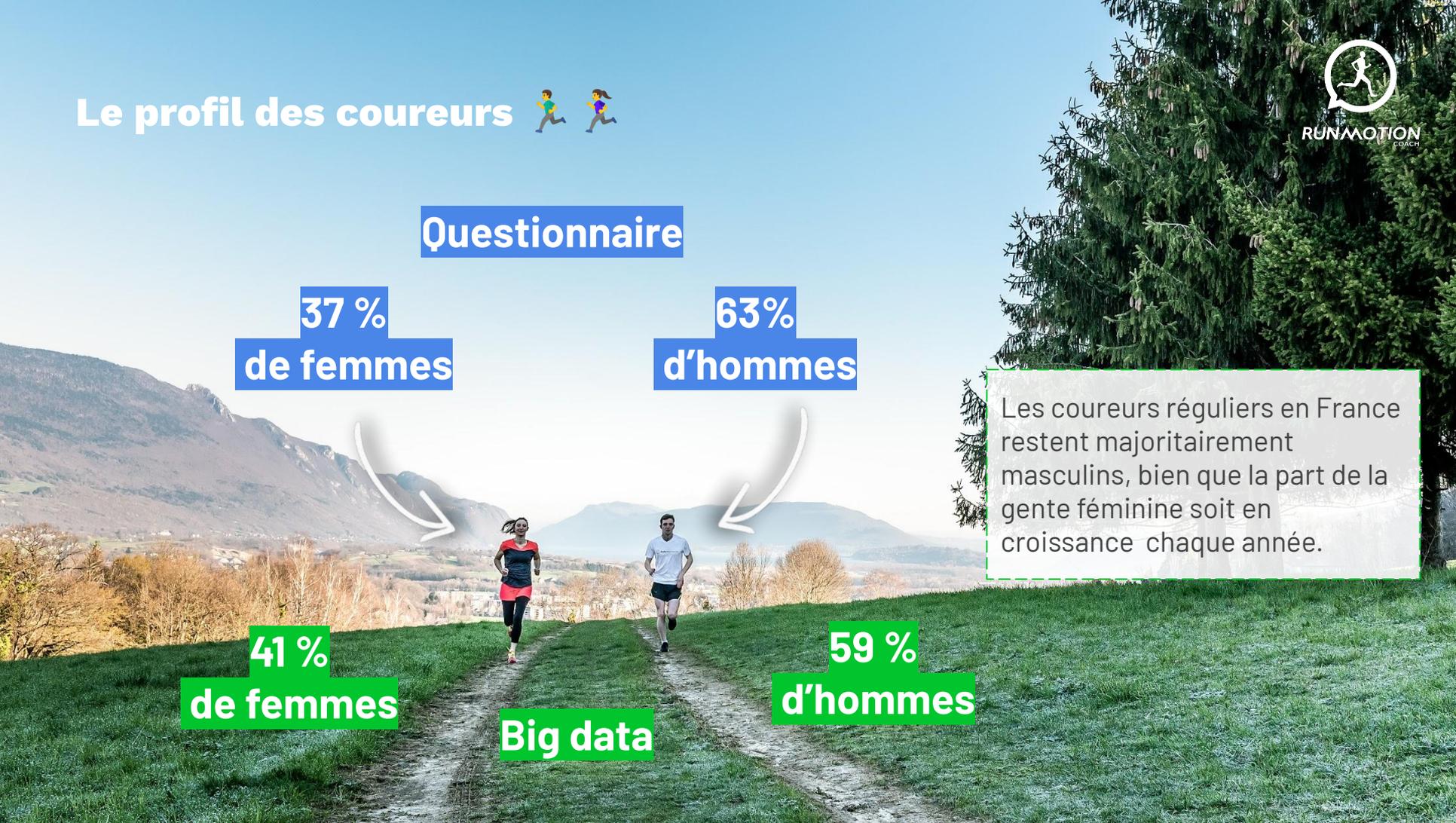


**41 %
de femmes**

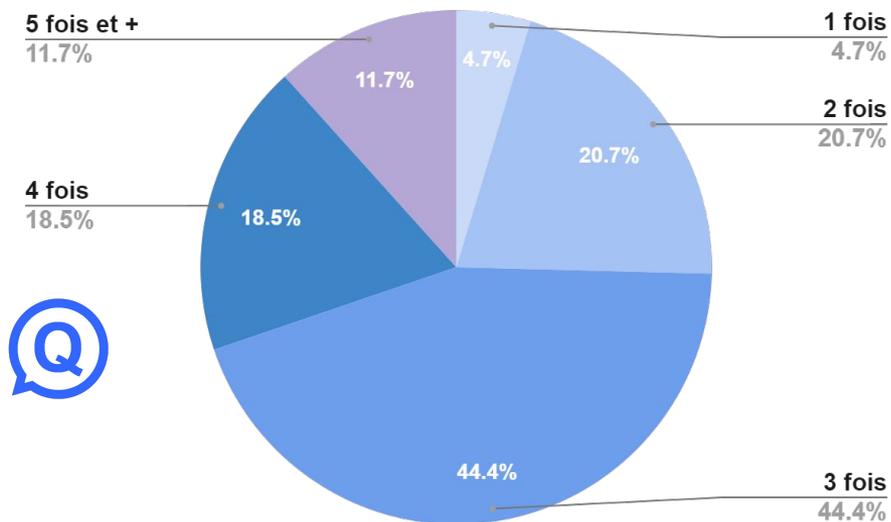
**59 %
d'hommes**

Big data

Les coureurs réguliers en France restent majoritairement masculins, bien que la part de la gente féminine soit en croissance chaque année.



Parlons de la fréquence hebdomadaire des sorties des coureurs réguliers



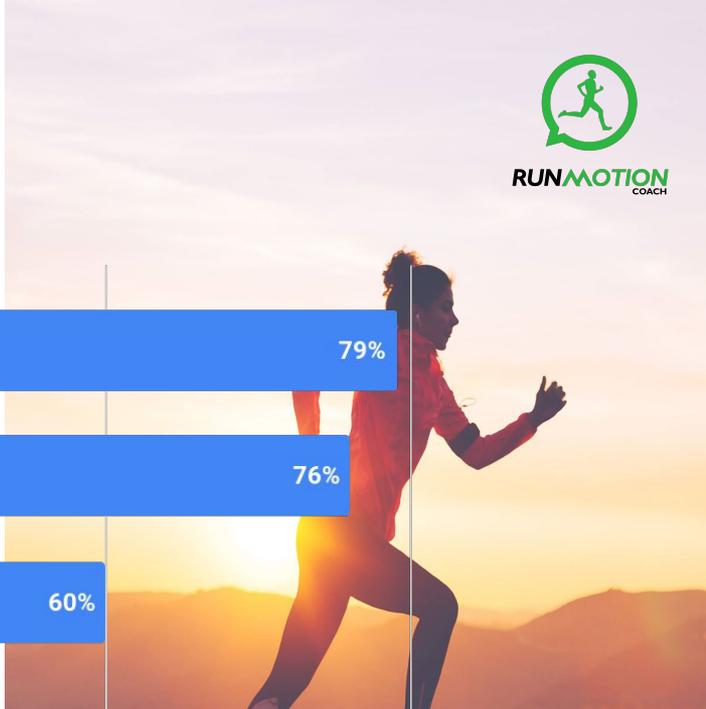
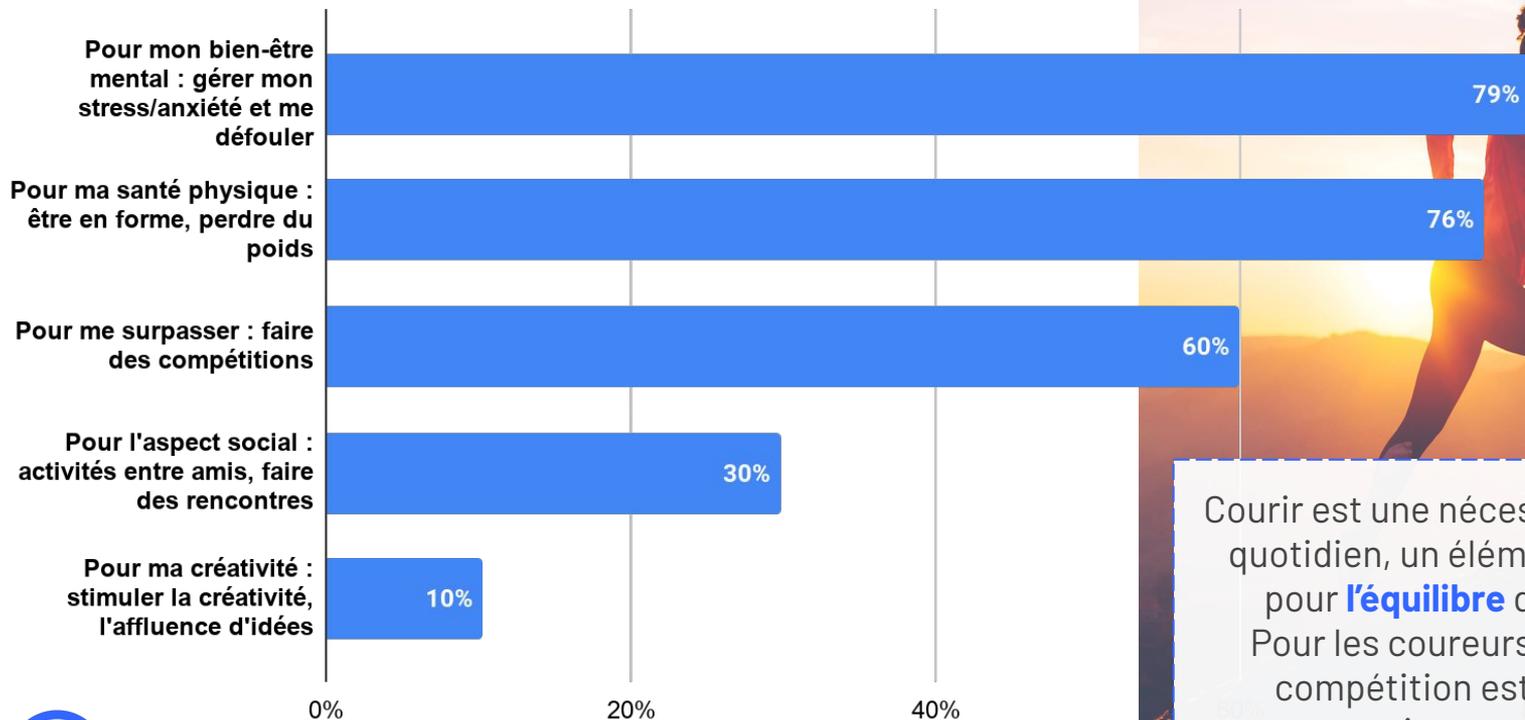
3,7 sorties par semaine

11,7 km par sortie

Il y a environ 5 millions de coureurs réguliers (au moins 1 fois par semaine) *

Les **trois quarts** des coureurs réguliers arrivent à caser au moins 3 sorties par semaine.

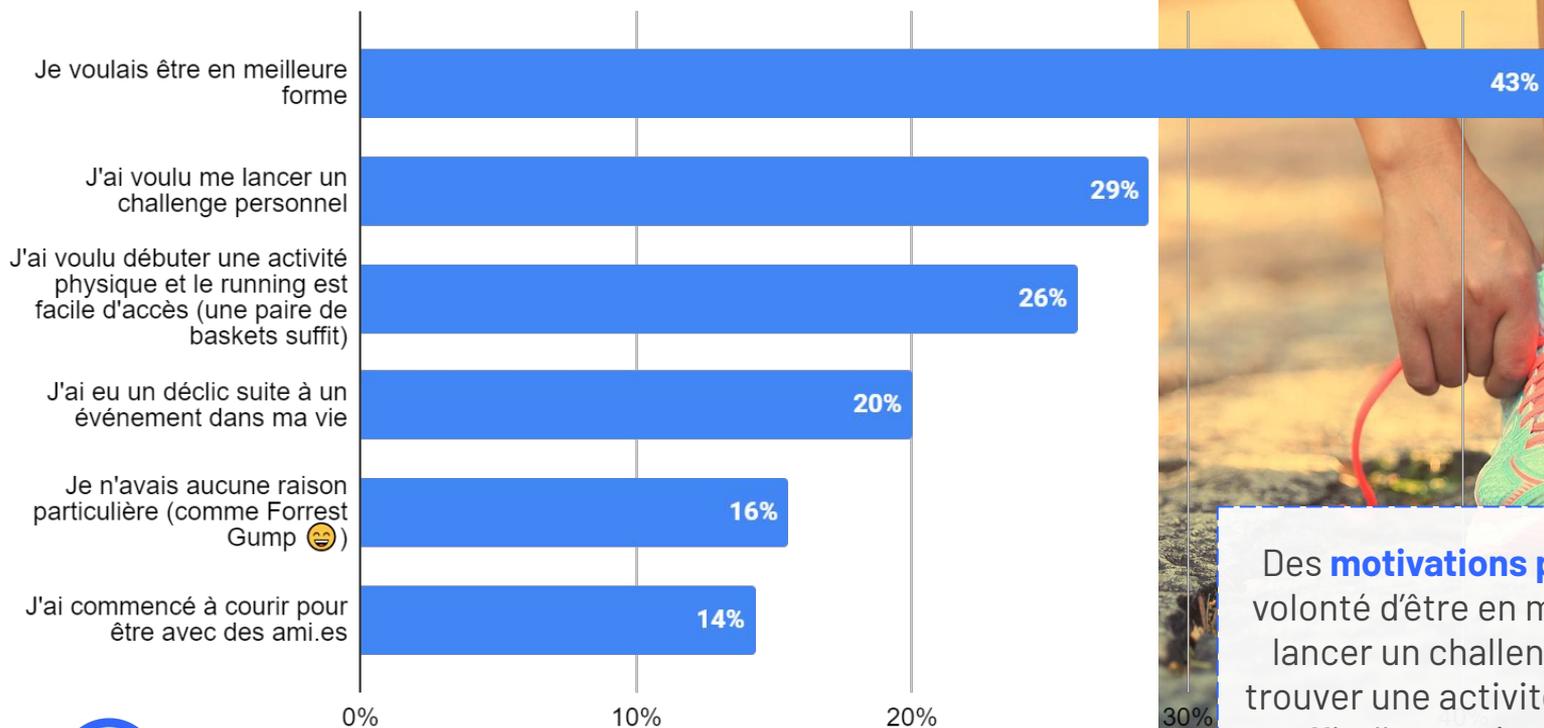
Les raisons de la pratique du running



Courir est une nécessité dans notre quotidien, un élément important pour **l'équilibre** des runners. Pour les coureurs réguliers, la compétition est un moteur important.



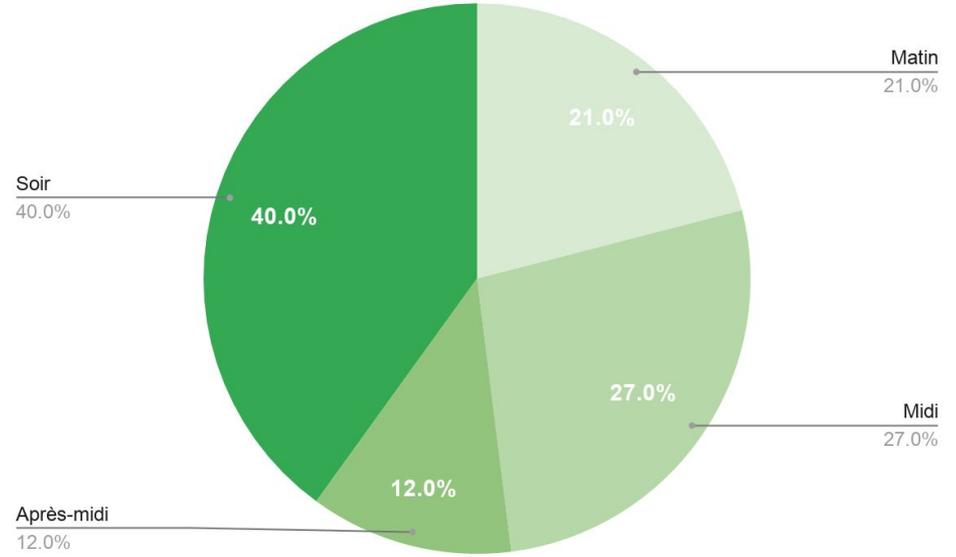
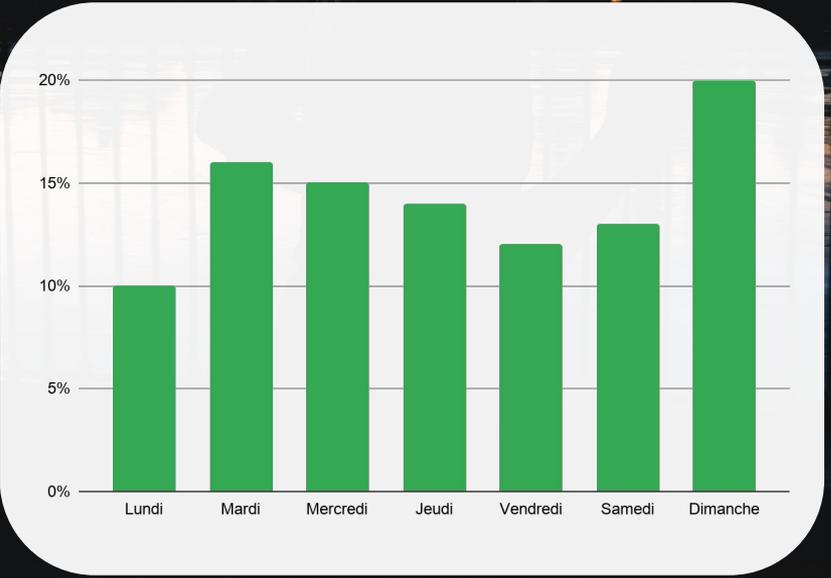
Le déclic pour débuter la course à pied



Des **motivations personnelles** : la volonté d'être en meilleure forme, se lancer un challenge personnel et trouver une activité facile d'accès (il suffit d'une paire de chaussures).



Les moments privilégiés pour courir



Le plus souvent, les coureurs ont tendance à courir

59%

Seul.e

22%

Avec un groupe de
Running ou un club

13%

Avec un ou
plusieurs ami.es

5%

Avec quelqu'un
de ma famille

1%

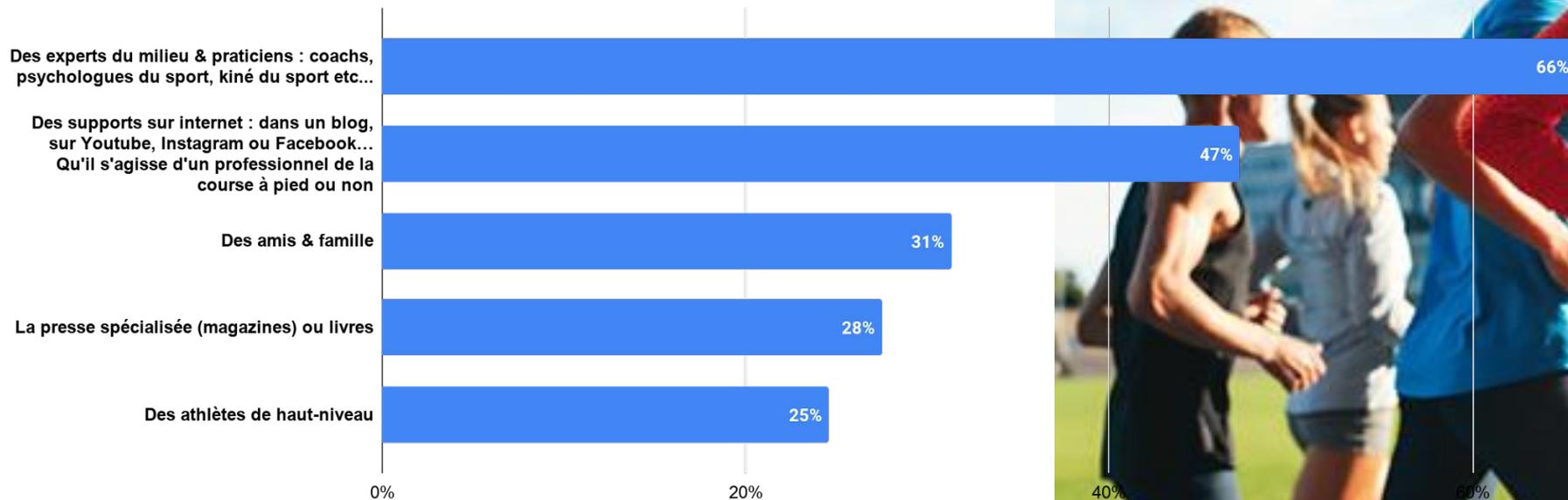
Avec un ou
plusieurs collègues

Si les coureurs aiment parfois courir en groupe, ou avec des amis, **la pratique reste le plus souvent solitaire.**

Le dynamisme des groupes running, pas forcément affiliés à la FFA, se confirme.



Lorsque les coureurs recherchent des conseils, ils ont tendance à se fier à



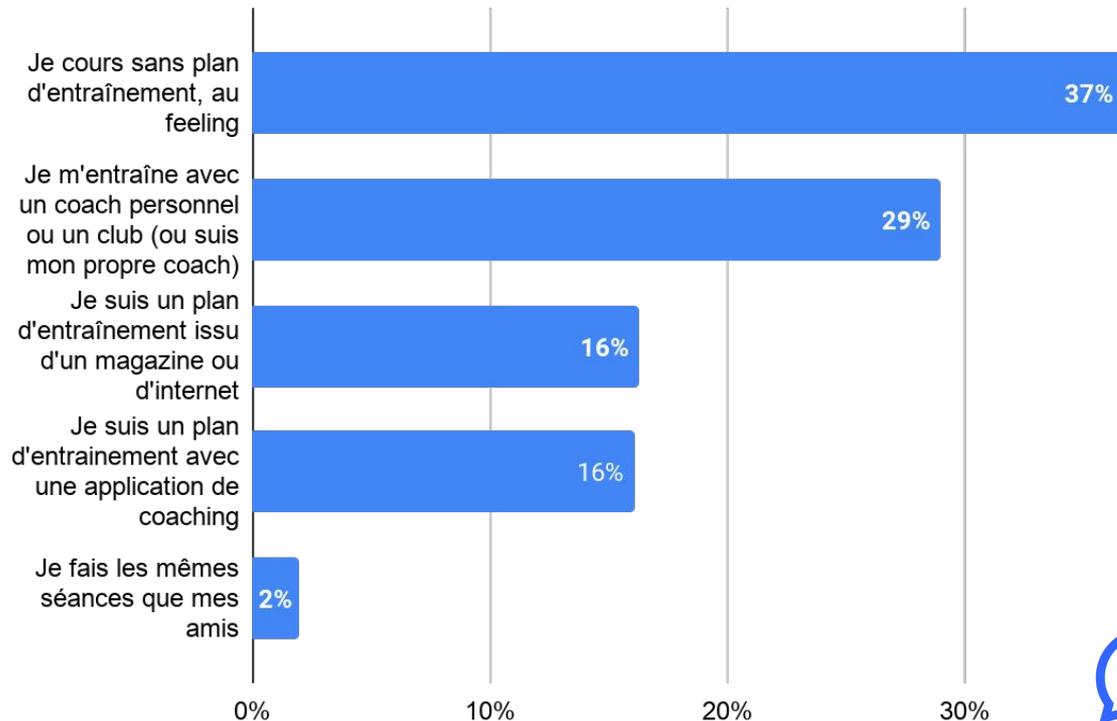
Lorsque les coureurs sont à la recherche d'un conseil fiable, ils vont dans un premier temps se renseigner en ligne (47%) pour la facilité d'accès, mais ils sont aussi **attachés à avoir un avis professionnel par un expert du milieu** (66%). En moyenne, 2 sources par répondant.





Lorsqu'ils se fixent un objectif, comme la participation à une course, les coureurs réguliers se préparent

6 coureurs sur 10 suivent une préparation structurée pour leurs objectifs, avec des approches différentes suivant leurs affinités





Les coureurs réguliers mesurent leurs sorties



87%

Avec une
montre GPS

7%

Avec une application
mobile de tracking

3%

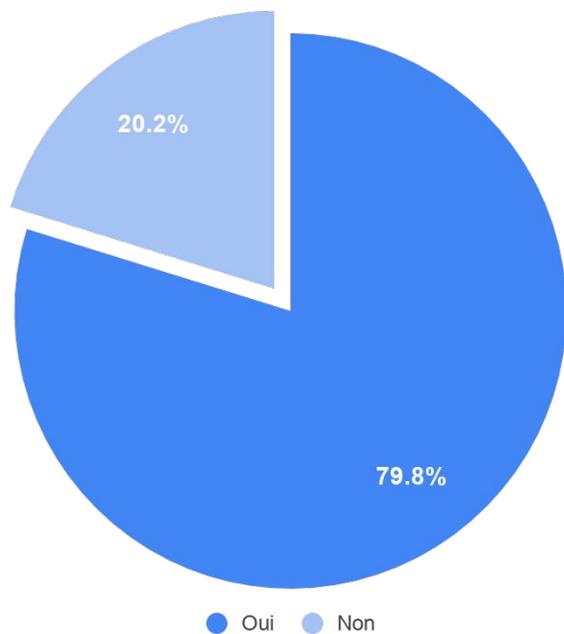
Je ne mesure pas
mes activités

3%

Avec une
montre simple



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



Si oui, pourquoi ?

89%

📊 Visualiser les statistiques de ses sorties

35%

🕒 Tracking GPS en direct pour mesurer son parcours en temps réel

22%

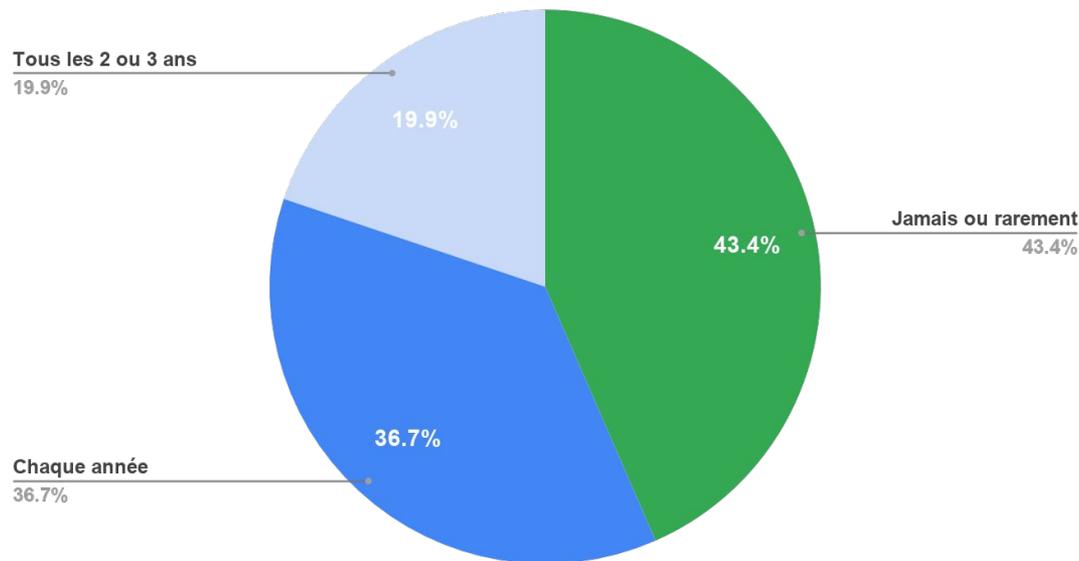
📱 Coaching pour préparer ses objectifs avec un plan d'entraînement



RUNMOTION
COACH



En moyenne, à quelle fréquence les coureurs rencontrent-ils une blessure nécessitant un arrêt de plus de 15 jours ?



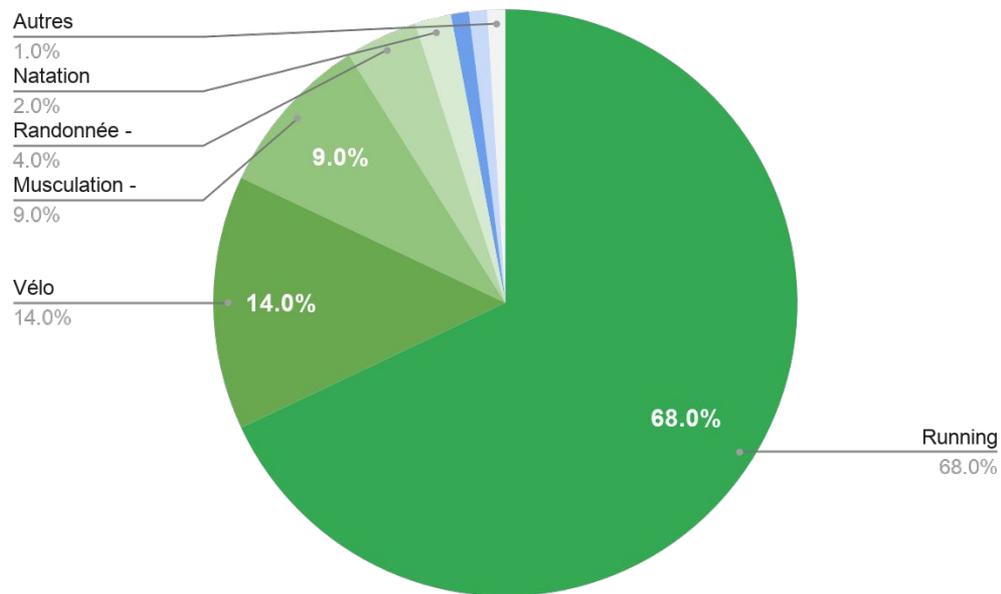
(plus de détail sur les raisons des blessures dans la version complète "Marathon")



RUNMOTION
COACH

Chaque coureur est inégal face aux blessures : 57% d'entre eux sont blessés une fois tous les 3 ans ou plus régulièrement, **43% ne se blessent quasiment jamais.**

La part des différents sports dans la pratique des coureurs réguliers



RUNACTION.COM

Pour progresser, éviter la monotonie ou les blessures, les coureurs aiment **varier les plaisirs.**

Le vélo est plébiscité par les coureurs, en particulier pour aller travailler.

*SECTION 2:
LA COMPÉTITION*



En général (hors 2020), les coureurs participent chaque année à :

41%

🙌 Plus de 5 courses par an

51%

🔥 1 à 5 courses par an

8%

👧 Aucune

En 2020, les coureurs ont participé à : (en incluant les courses de fin d'année)

11%

🙌 Plus de 5 courses par an 📉 -30pt

60%

🔥 1 à 5 courses par an 📈 +9pt

29%

👧 Aucune 📈 +20pt

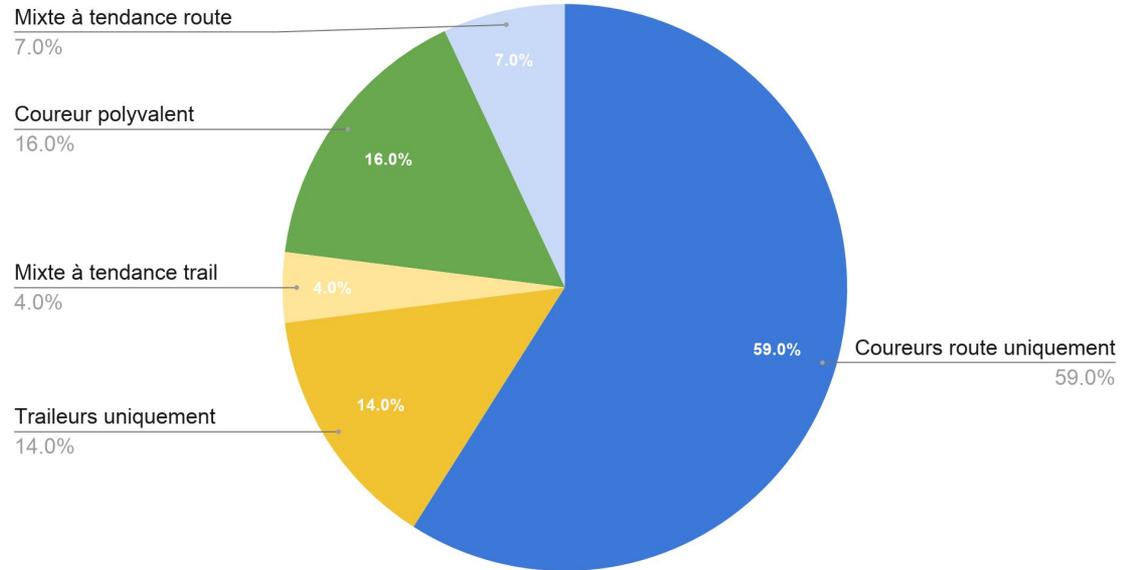




86% des coureurs participent à des courses sur route et 41% à des trails

Nous constatons que les traileurs participent à plus de courses que les routards

Le profil des coureurs, plutôt route ou trail ?



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



RUNMOTION
COACH

74%

Le parcours : distance
et profil (d+)

69%

Le parcours offre de
beaux paysages

Le parcours et le paysage sont les principaux moteurs du choix d'une course. L'aspect local ressort aussi dans les critères.

39%

La course se déroule
près de chez moi

32%

Le prestige ou la
renommée de la course

28%

Pouvoir s'inscrire et
courir avec un proche

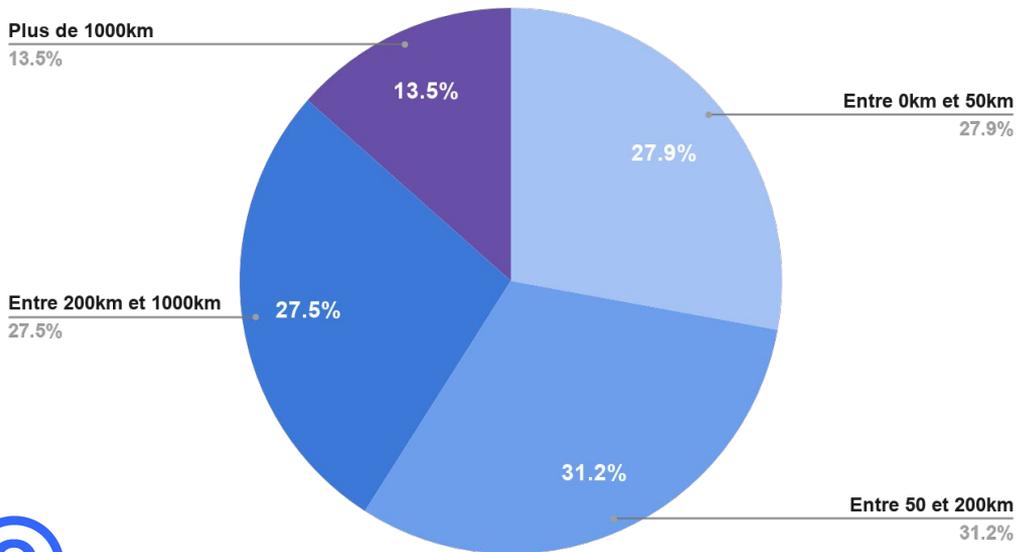




La distance maximale à laquelle les coureurs sont prêts à parcourir pour participer à une course



2020 a engendré une prise de conscience sur l'impact des déplacements sur l'environnement. **Seulement 14% des coureurs sont prêts à faire plus de 1000 km**, et **59% ne veulent pas dépasser les 200km** pour participer à une course.



Les coureurs réguliers dépensent en moyenne



RUNMOTION
COACH

784 € / an*

Pour leur pratique du Running

Budget médian

560 € / an*

*** Ce budget comprend : l'équipement, les courses et l'entraînement**

(plus de détail dans la version complète "Marathon")



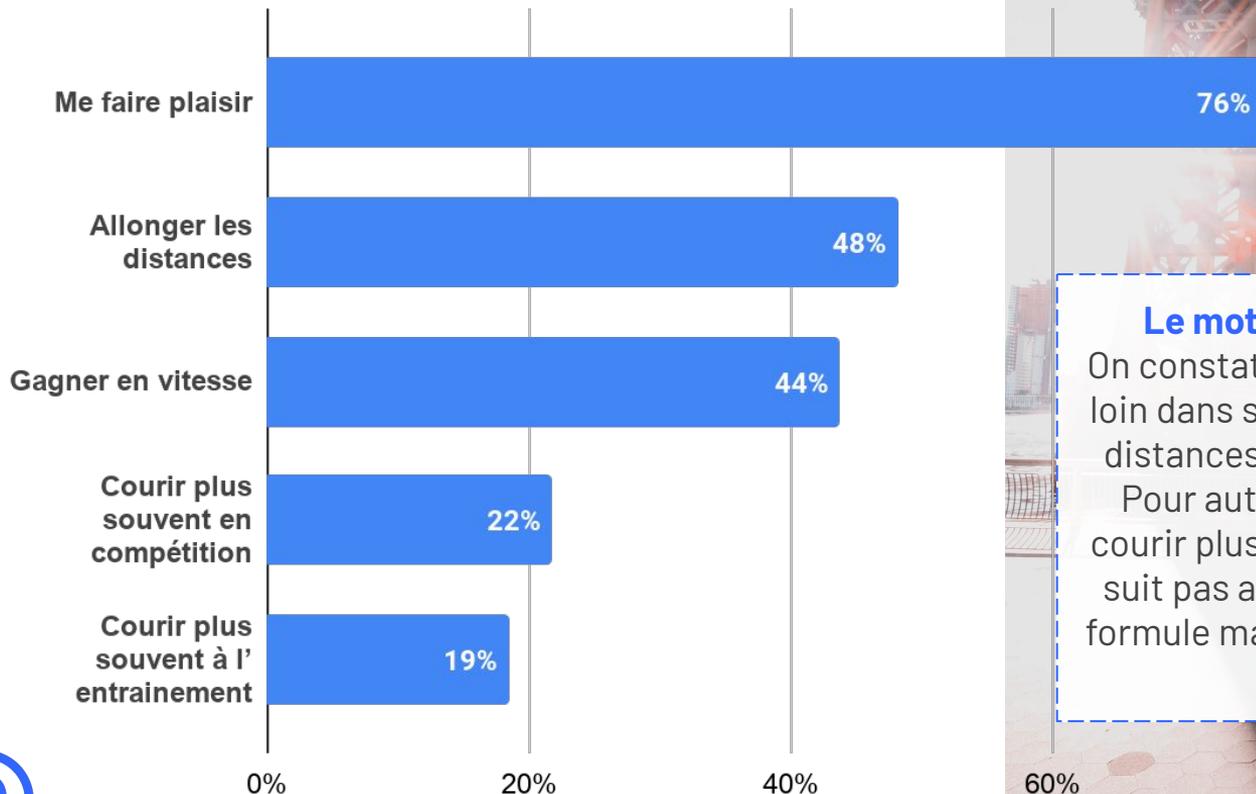
SECTION 3:
COURIR EN 2020
L'IMPACT DU COVID-19



Et pour 2021, les principaux objectifs des coureurs



RUNMOTION



Le moteur numéro 1 : le plaisir !

On constate aussi la volonté d'aller plus loin dans sa pratique, en allongeant les distances, ou en gagnant en vitesse !

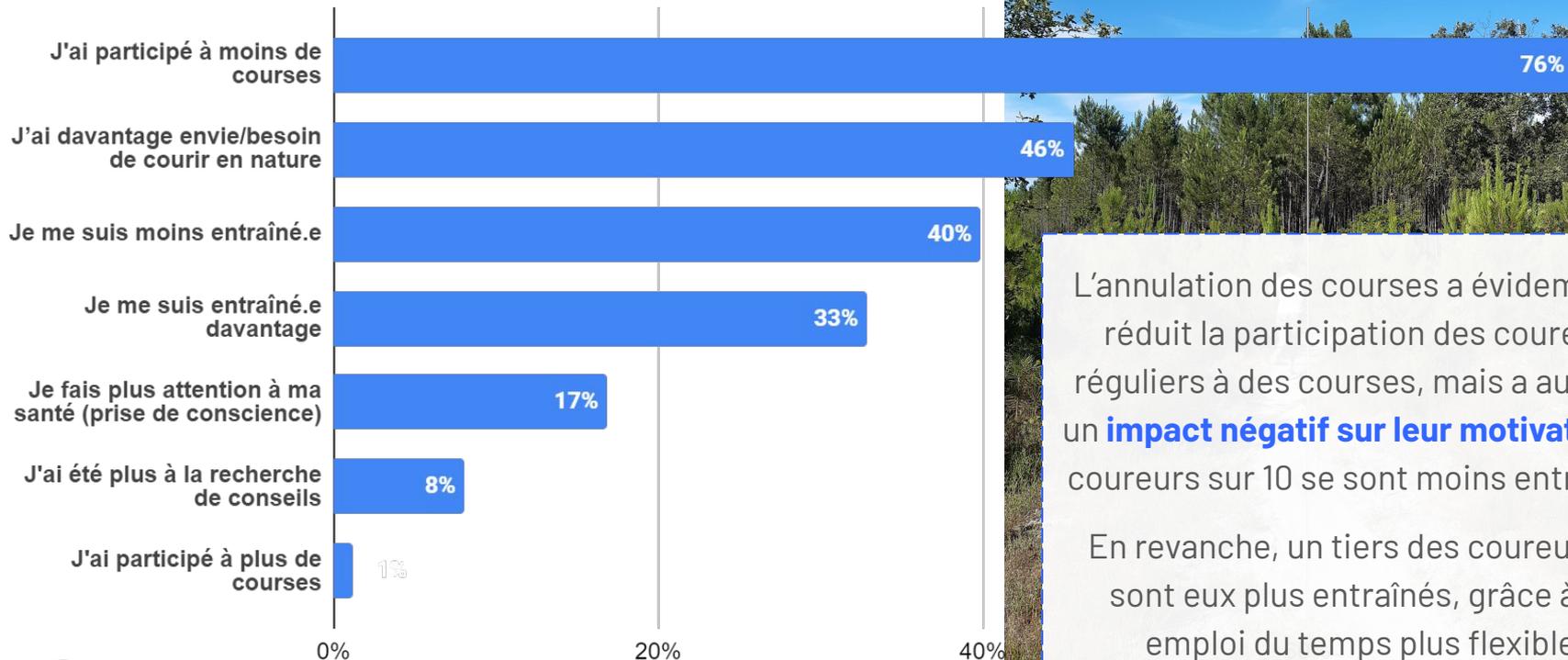
Pour autant, la proportion à vouloir courir plus souvent à l'entraînement ne suit pas autant. Aurai-ils trouvé la formule magique pour un entraînement plus qualitatif ?



L'impact de l'année 2020 sur la pratique des coureurs



RUNMOTION
COACH



L'annulation des courses a évidemment réduit la participation des coureurs réguliers à des courses, mais a aussi eu un **impact négatif sur leur motivation** : 4 coureurs sur 10 se sont moins entraînés.

En revanche, un tiers des coureurs se sont eux plus entraînés, grâce à un emploi du temps plus flexible.





Les coureurs ont-ils participé à une course virtuelle compte tenu de l'annulation de courses officielles

32%

👍 Oui

58%

👎 Non, et je ne compte pas le faire

10%

✌️ Non, mais je compte le faire bientôt





Vous avez franchi la ligne d'arrivée

Le Baromètre du Running est une invitation à la conversation entre tous les acteurs de la course à pied en France. L'année 2020 restera gravée dans l'Histoire avec les restrictions individuelles, l'annulation des courses, les défis en off, les néo-coueurs pendant le confinement, ...

Le running est une discipline où le bien-être et la performance se cotoient, où l'on peut être à la fois solitaire et faire partie d'une communauté. Notre sport évolue et est impacté par le contexte économique, écologique et désormais sanitaire. Les coureurs témoins et acteurs de ces changements.

Ce sont eux qui font vivre notre passion, motivent à organiser des courses, donnent matière à réfléchir en termes d'équipement. Ce Baromètre du Running avait pour ambition de connaître leurs aspirations et de leur donner la parole. Coureurs et coureuses, organisateurs de courses, clubs & marques : c'est à nous tous de construire le futur de la course à pied en France.

Nous sommes RunMotion Coach, et notre ambition est de permettre à chacun de s'épanouir grâce à la course à pied. Laissez-vous entraîner.

LE BAROMÈTRE DU RUNNING



Des questions ?

Nous sommes là pour y répondre à

contact@run-motion.com