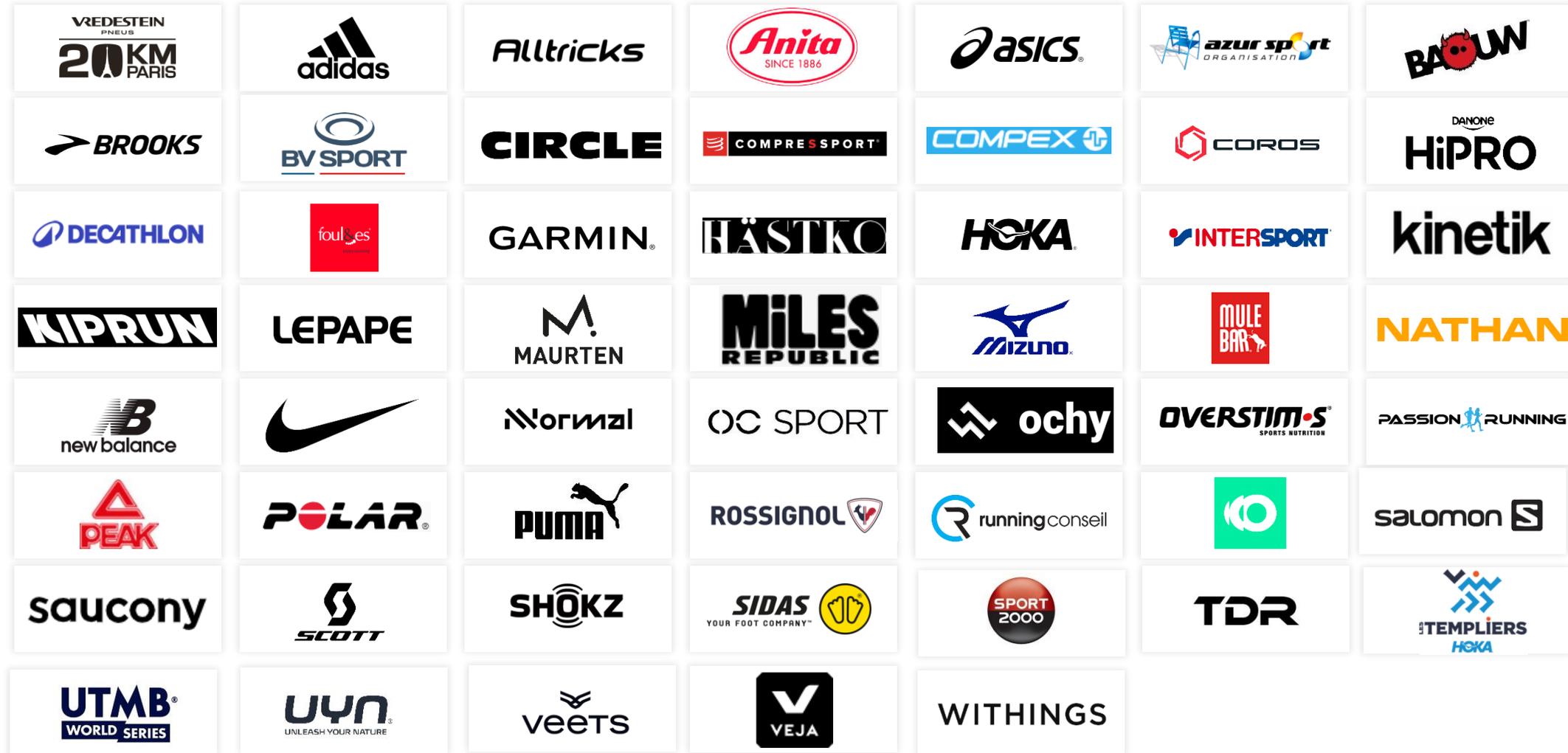


Observatoire du Running 2025

7^{ème} édition



Un grand merci à tous les professionnels présents



LE RUNNING EN FORME OLYMPIQUE

Mots d'introduction

EMMANUELLE JAEGER | Présidente déléguée FFA

Une pratique en forme olympique

VIRGILE CAILLET | Délégué Général de l'Union des Entreprises du Sport & Cycle

PASCAL BOUDSOCQ | Global Head of sales Running Heroes by Sports'N Connect

Dossards, l'année de tous les records

ADRIEN TARENNE | Responsable développement des pratiques FFA

ANTOINE COURBON | Head of digital A.S.O

Le coaching, désormais incontournable ?

TRISTAN PAWLAK | Co-fondateur et lead coach Campus Coach

Un marché en plein essor

VIRGILE CAILLET | Délégué Général de l'Union des Entreprises du Sport & Cycle

GRAND TÉMOIN



MÉLINE ROLLIN

Athlète Olympienne

Ancienne recordwoman de France du
Marathon
2h24'12

Méthodologie

3 sources de données issues de l'expertise de l'USC

ÉTUDES USC

**Etudes
quantitatives**

(Panel représentatif de Français
Sport dans la ville – 2024)

Etudes sell-out

OBSERVATOIRE DU RUNNING

**7^{ème} édition en
partenariat avec
Running Heroes**

5000 coureurs interrogés
Panel plus masculin, plus
engagé, plus connecté

BAROMÈTRE FINISHERS FFA / USC

**La référence sur
l'évolution du
nombre de courses
& de finishers**

LA PRATIQUE

Les chiffres 2024

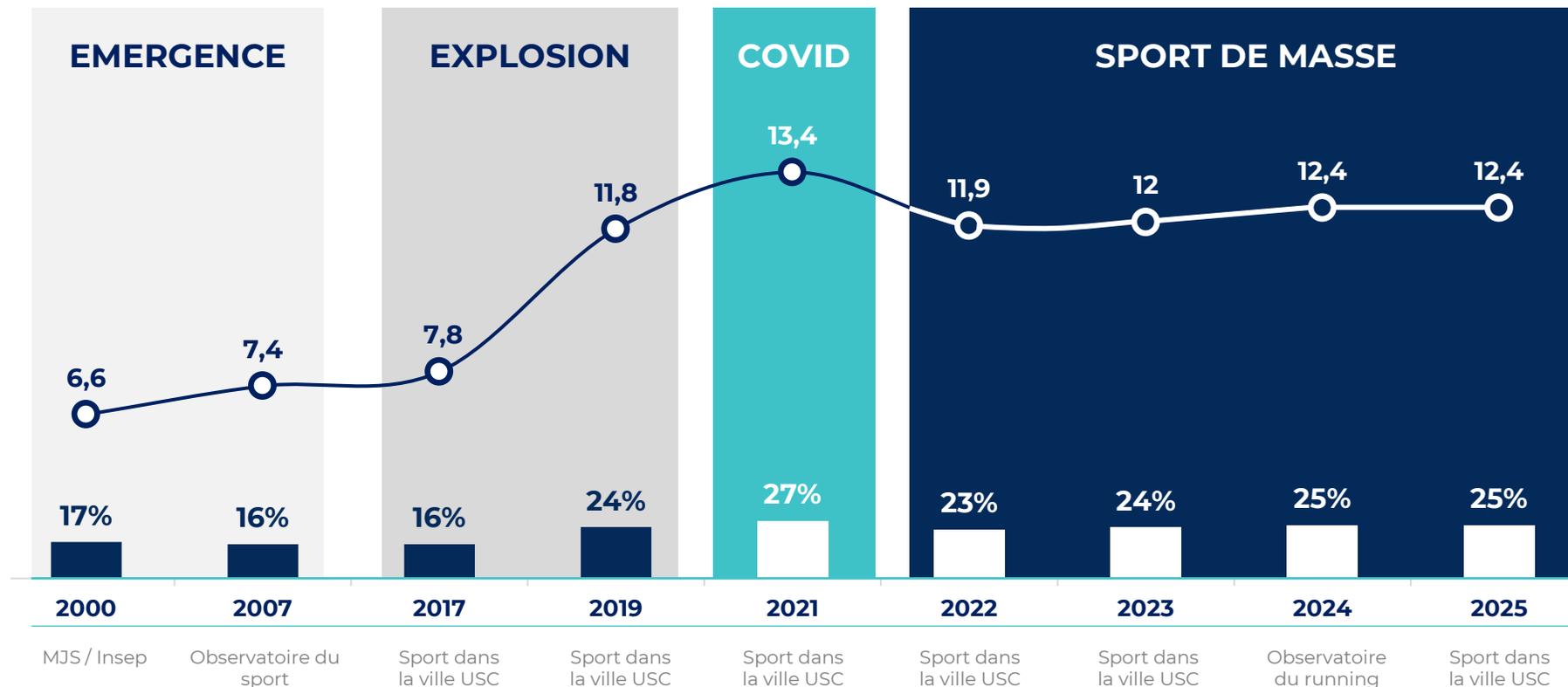
PASCAL BOUDSOCQ | Global Head of sales Running Heroes by Sports'N Connect

VIRGILE CAILLET | Délégué général de l'UNION Sport et Cycle

Le running en passe de devenir le sport préféré des Français ?

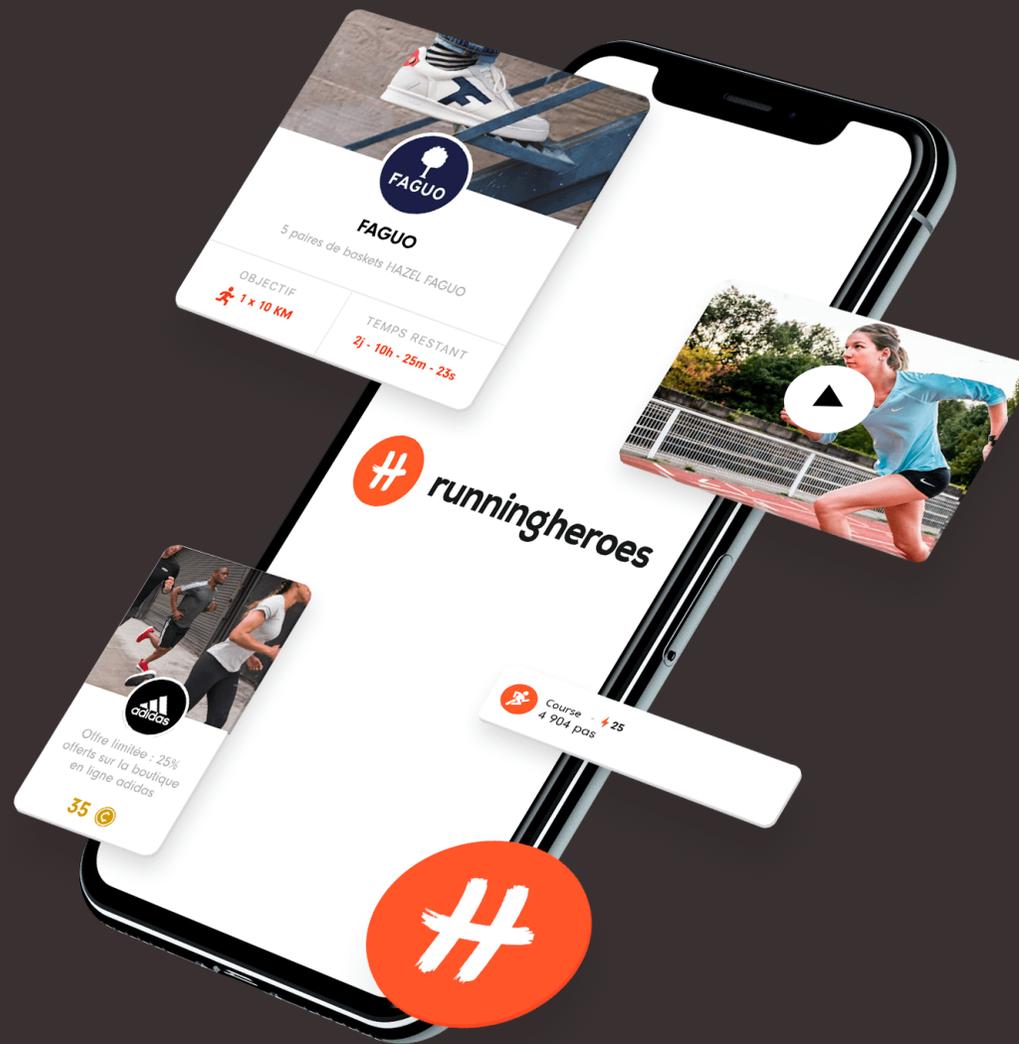
Plus de 12 millions de pratiquants, 4ème sport préféré des Français

Evolution du nombre de pratiquants de running/trail en France (en Millions et en % de pratiquants)





push
your limits



Chiffres clés **Running Heroes**



762 000

MEMBRES



162 000

FANS



36 000

FOLLOWERS



runningheroes



2 200 000

PAGES VUES MENSUELLES



345 000

@optins NEWSLETTER



68 000

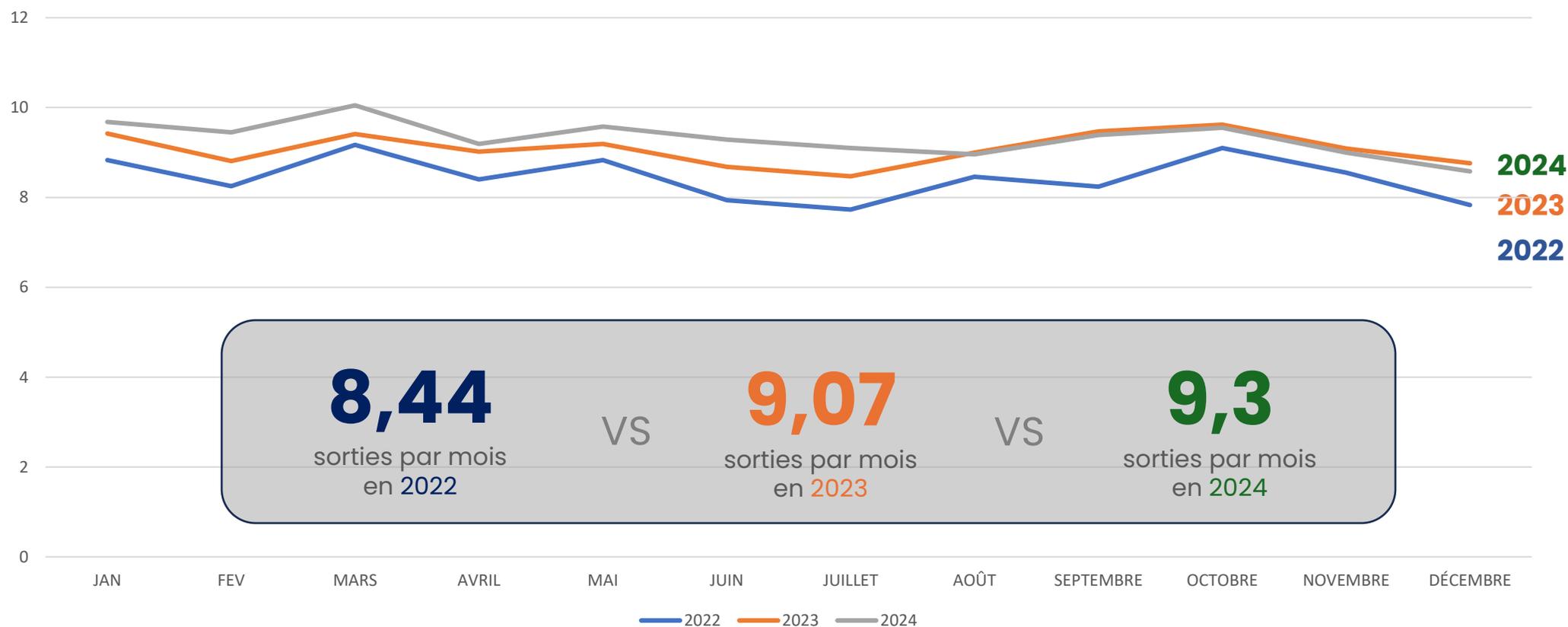
@optins PUSHES NOTIF



runningheroes

Les runners augmentent la fréquence

Nombre moyen de sorties par runner / mois

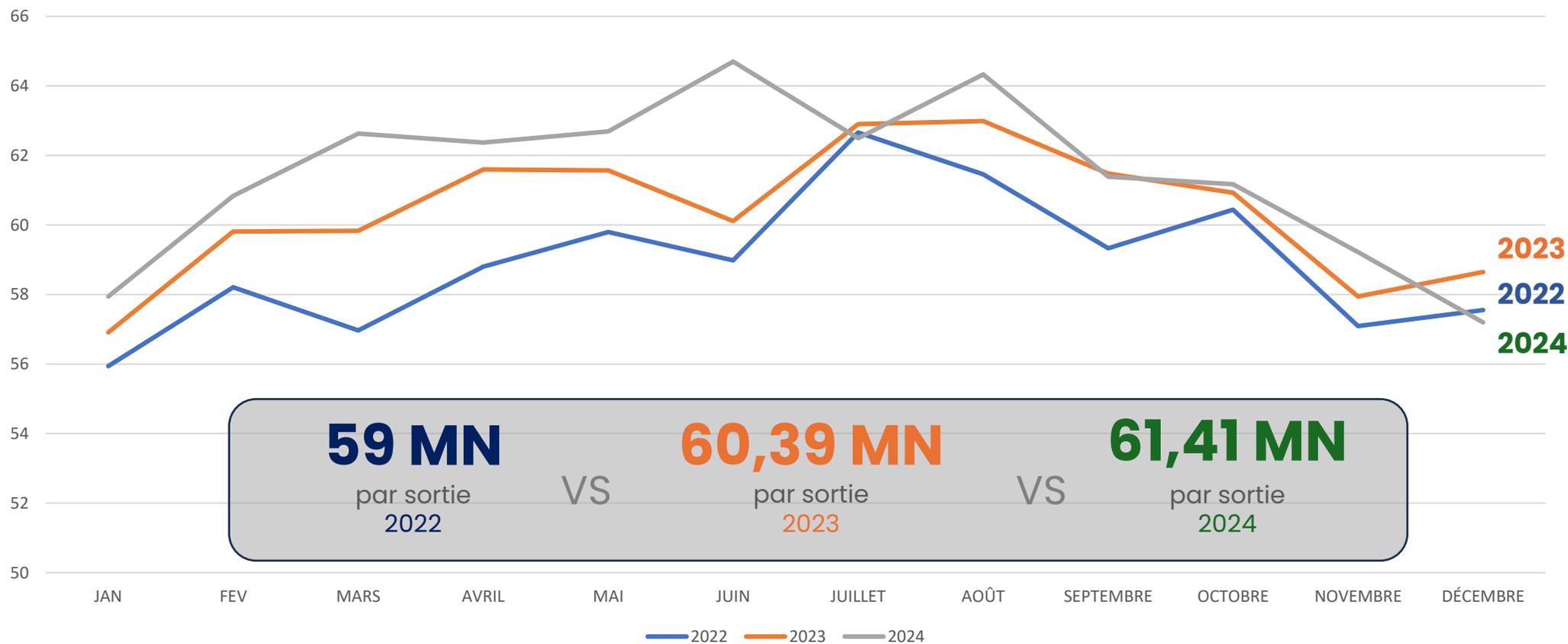




runningheroes

Les runners augmentent la durée des runs

Temps moyen par sortie par runner / mois

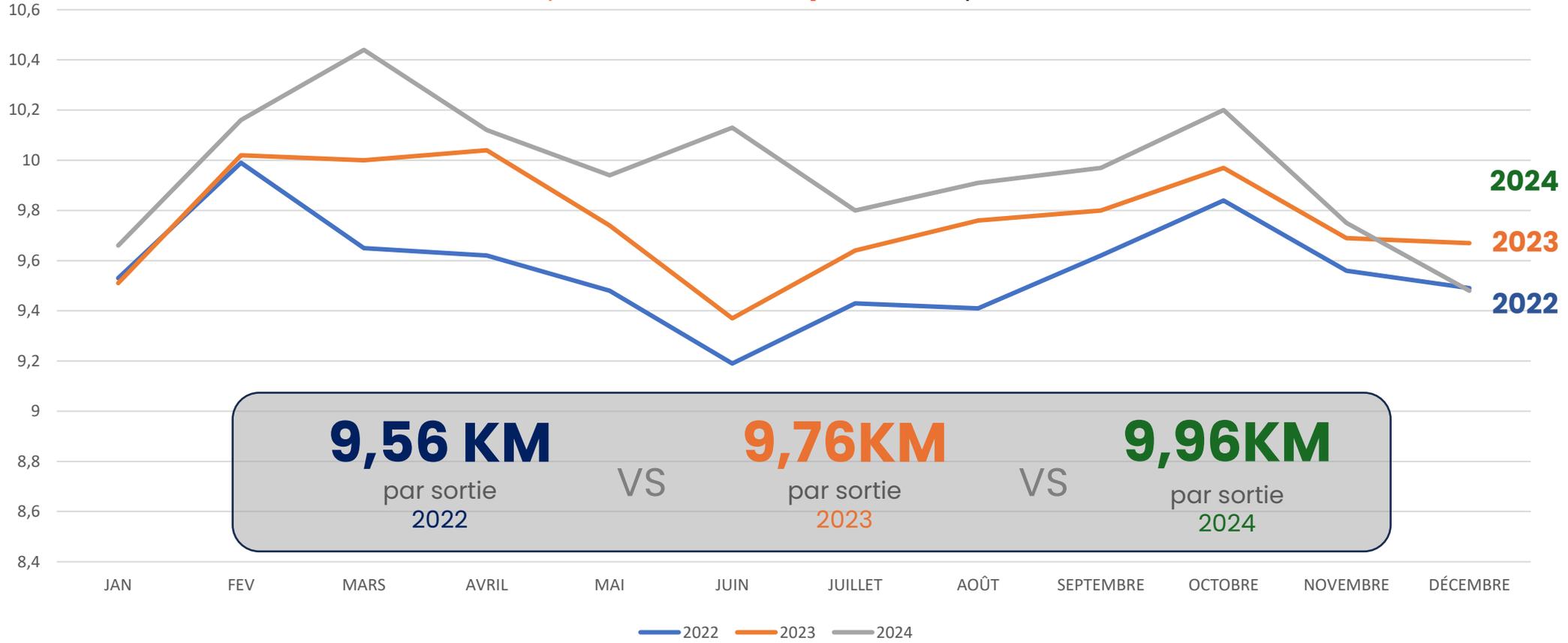




runningheroes

La distance des runs est flat à la hausse

Nombre moyen de **Kilomètres parcourus** par runner / sortie



9,56 KM par sortie 2022 VS **9,76KM** par sortie 2023 VS **9,96KM** par sortie 2024



runningheroes

La **durée** et la **fréquence** ont augmenté en 4 ans

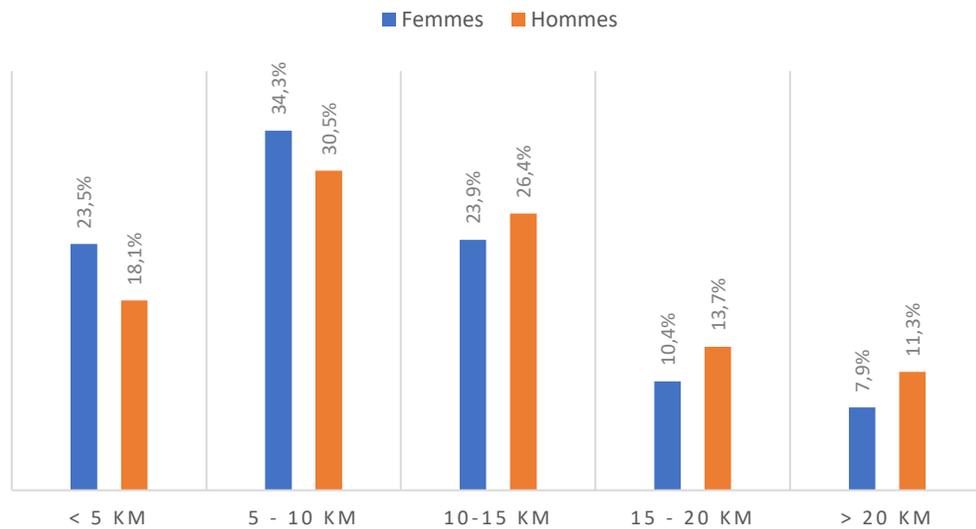
	2021	2022	2023	2024
Vitesse moyenne (min / km)	6'20	6'20	6'20	6'20
Durée des séances (min)	57,9	59	60,3	61,4
Sorties / mois	8,2	8,4	9,1	9,3
KM / run	9,3	9,5	9,7	9,9



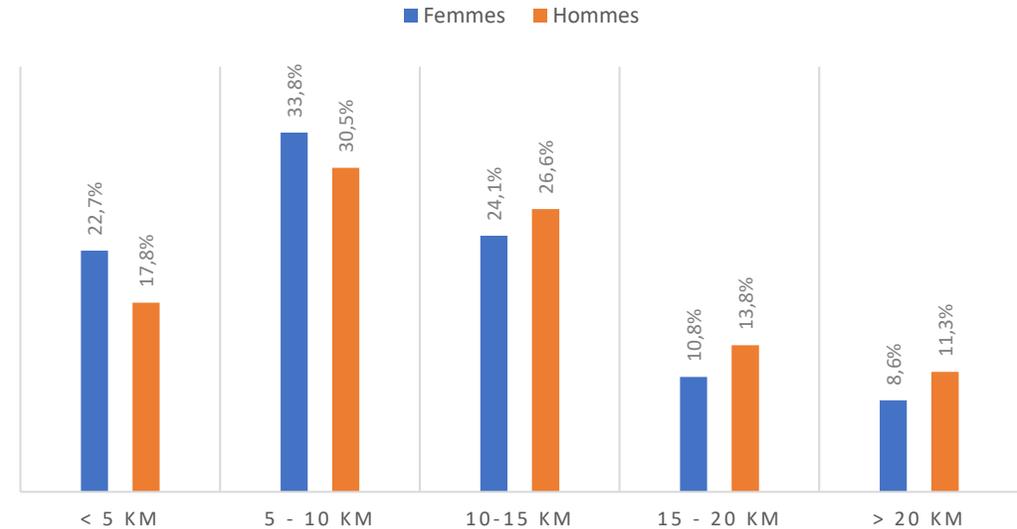
runningheroes

Répartition distance parcourue par sortie **Hommes // Femmes**

2023



2024



La féminisation de la pratique (1/2)

Bientôt 50 % de pratiquantes

48 % de femmes

52 % d'hommes

PROFIL

-3 ans

Les femmes du peloton sont 3 ans plus jeunes en moyenne que les hommes

25 %

Des runneuses ont moins de 35 ans

+ 6 pts vs homme

PRATIQUE

65 %

Pratiquent un sport de forme (fitness, yoga, crossfit, musculation,..)

+ 23 pts vs homme

67 %

Pratiquent du trail

-11 % vs homme

ATTENTES

81 %

Suivent des conseils de pratique sur les réseaux

+ 7 pts vs homme

41 %

Utilisent des applications pour leurs séances

+ 4 pts vs homme

La féminisation de la pratique (2/2)

Des freins sécuritaires qui persistent



13 %

Des runneuses se sentent **totale**ment en sécurité lors de leur sortie



56 %

ont déjà été concernées par une **situation problématique** (regards, remarques sexistes, menaces,...)

Des stratégies d'évitement constantes

Choisir des parcours adaptés **57%**

Éviter de courir à des heures tardives **53%**

Prévenir un proche que je pars courir **52%**

Utiliser une application de géolocalisation **35%**

Changer régulièrement de parcours **30%**

La diversification des pratiques

Une pratique qui commence sur la route, et qui se diversifie par la suite

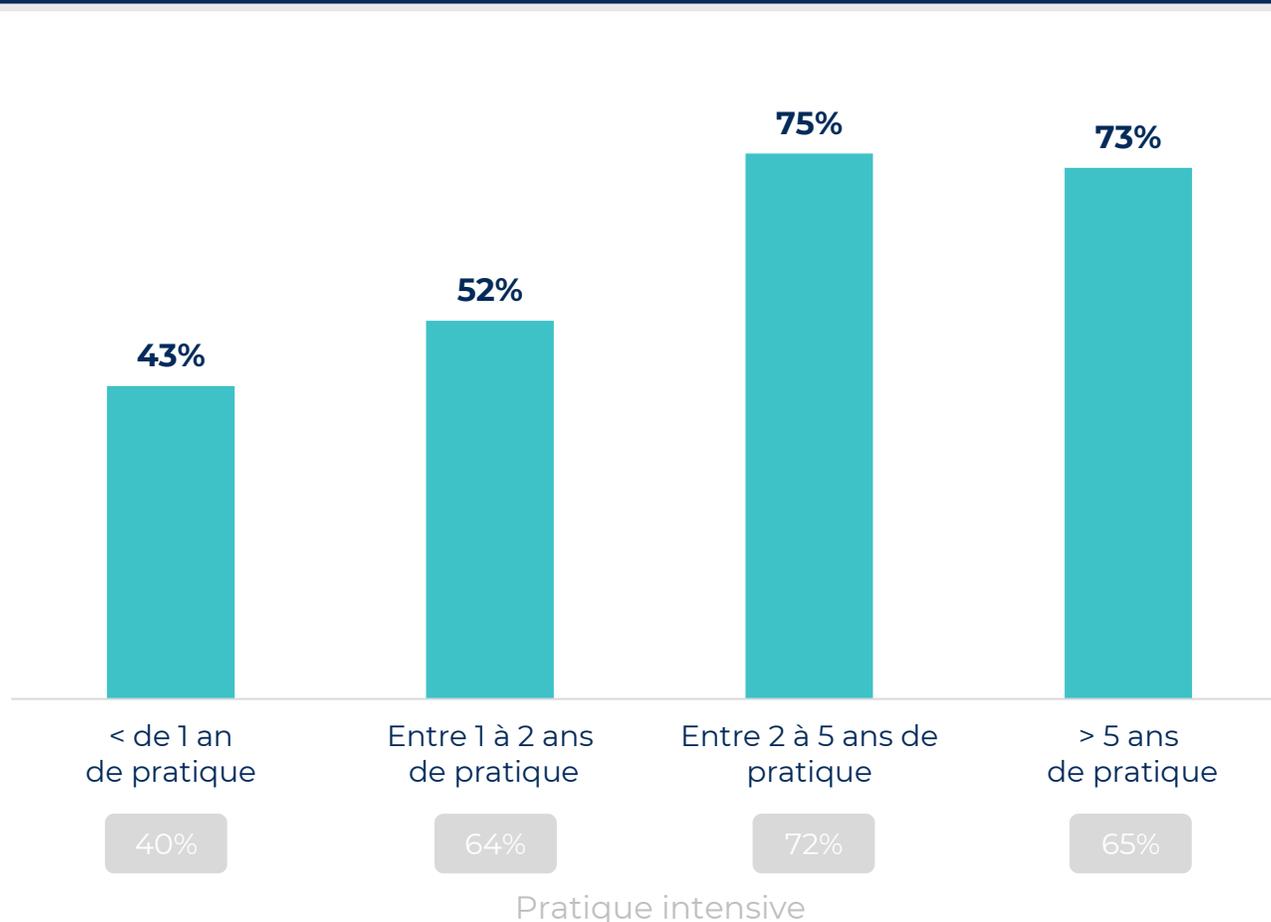
3,4

Le nombre de lieux de pratique différents des runners (en moyenne)

74 %

Des runners déclarent pratiquer du trail

% de pratiquants de trail en fonction du nombre d'années de pratique



Le rajeunissement du peloton

1/3 des pratiquants ont moins de 35 ans, des mutations de pratique au quotidien



40 %

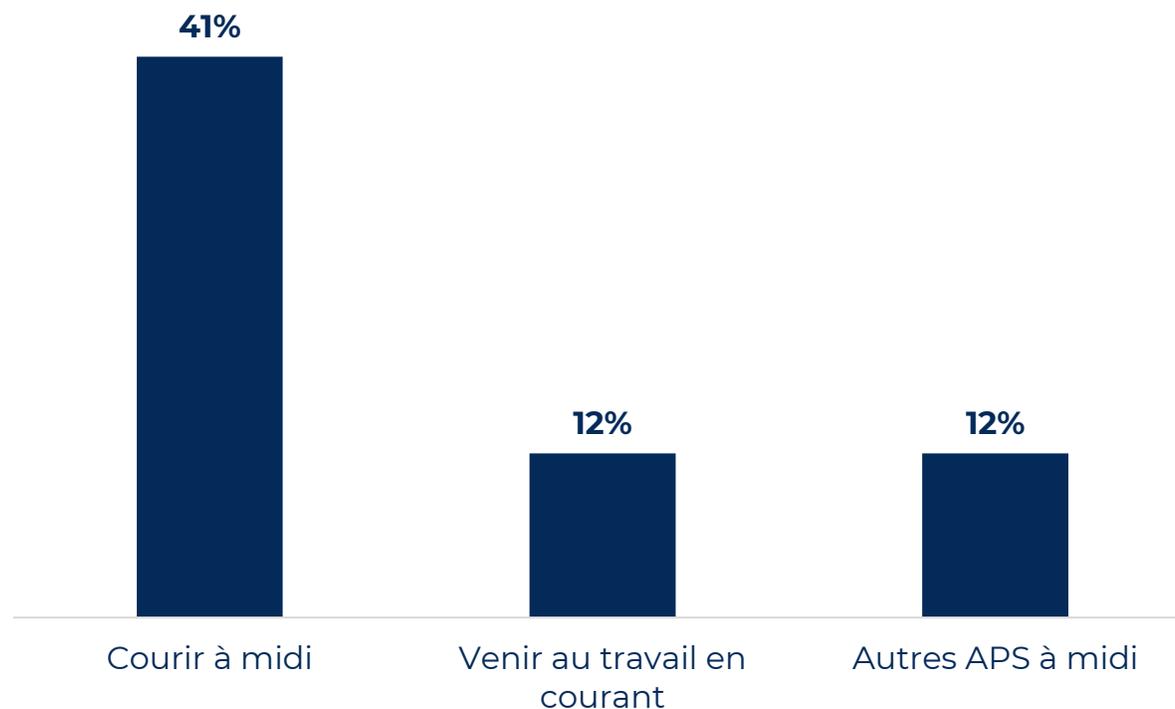
Des finishers ont moins de 35 ans



49 %

Des salariés déclarent pratiquer davantage lorsqu'ils sont en télétravail

Les nouvelles manières de pratiquer au bureau



L'influence

Une consommation de contenus en forte croissance ●

82 %

consomment du
contenu running

| +13 pts vs 2023

46 %

suivent des
influenceurs

| +8 pts vs 2023

41 %

écoutent des
podcasts

| +16 pts vs 2023

74 %

des runners cherchent des conseils sur leur pratique sur les réseaux sociaux

TOP 10 influenceurs

Un Top 10 fortement influencé par le panel de répondants

Mathieu Blanchard
37%

▲ +5



Kilian Jornet
22%

▼ -1



Casquette Verte
15%

▲ +3



Running Addict
11%

=



François D'Haene
10%

▼ -3



Anais Quemener
9%

▲ +15



Jimmy Gressier
7%

▲ +2



Eliud Kipchoge
5%

▼ -5



Dorian Louvet
5%

▲ +14



CoursPetiteTomate
5%

▲ +6



Les dossards

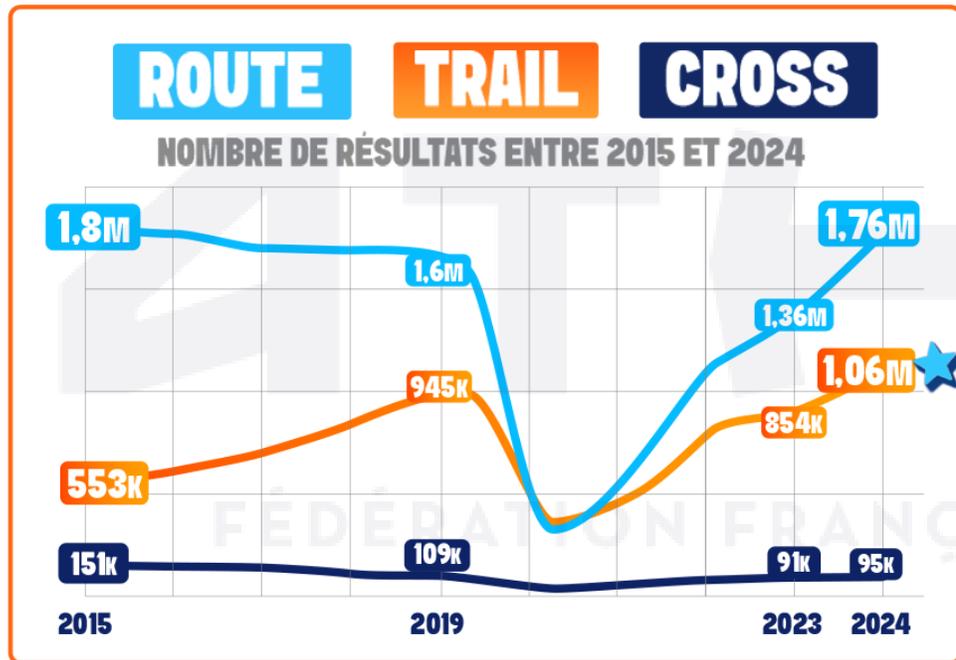
Les chiffres 2024

ADRIEN TARENNE | Responsable développement des pratiques FFA



BAROMETRE FINISHER – Union Sport & Cycle x Fédération Française d’Athlétisme

Run Expérience – avril 2025



2,95 M

Résultats enregistrés

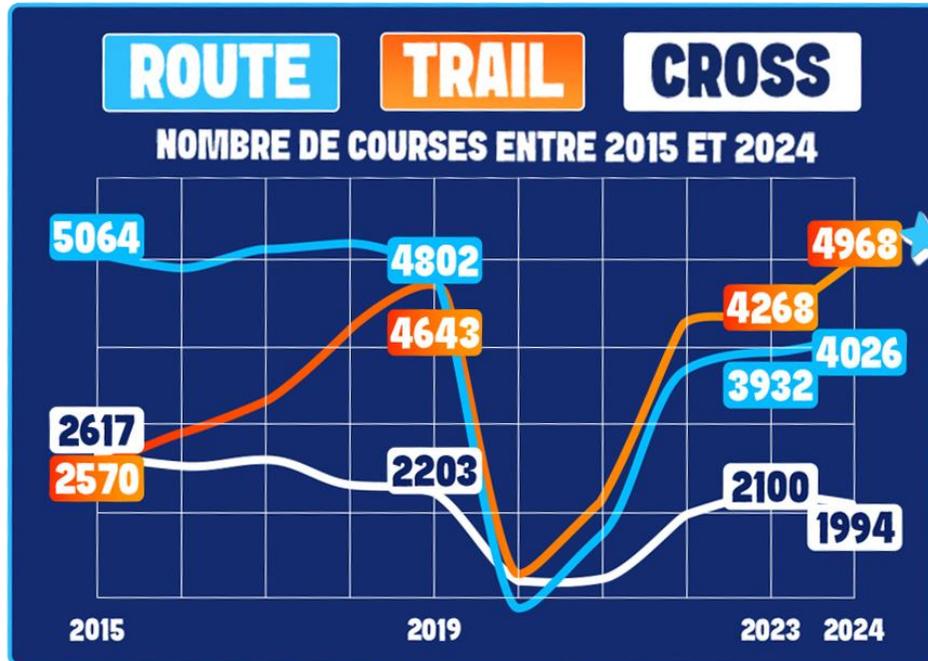
TRAIL

+1 M résultats

COMPETITEURS

Des pelotons plus mixtes : **35% de femmes**,

Et plus jeunes : **40% de -35 ans**



11 334

Courses enregistrées au calendrier FFA
& réparties sur 4813 événements

260 finishers

par course,
439 sur route, 215 en trail, 45 en cross

TRAIL

Près de 5 000 courses

ATHLÈ
DEVELOPPEMENT.RUNNING@ATHLE.FR

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Les courses, victimes de leurs succès ?

Des difficultés nouvelles lors de l'inscription



45 %

Des runners ont connu **des difficultés** pour trouver un dossard en 2024

L'adaptation face à la demande

J'ai adapté mon programme **20 %**

J'ai reporté ma course à l'année suivante **12 %**

J'ai cherché une course à la même date **8 %**

Les dossards

Les chiffres 2024

ANTOINE COURBON | Head of digital A.S.O

Le coaching, désormais incontournable

La moitié des coureurs préparent leur séance

50 %

Des runners planifient leur séance à travers des applications, des plans d'entraînements,...

L'adaptation face à la demande

J'utilise des applications	41 %
Je me documente et réalise mes plans d'entraînement	28 %
J'ai recours à un plan d'entraînement personnalisé d'un coach via internet	8 %

Le coaching

Désormais incontournable ?

TRISTAN PAWLAK | Co-fondateur et lead coach Campus Coach

LA CONSOMMATION

Quelques chiffres autour de la chaussure

VIRGILE CAILLET | UNION Sport et Cycle

La chaussure, l'incontournable du vestiaire

1/3 des dépenses des runners sont consacrés à la chaussure ●

3,4

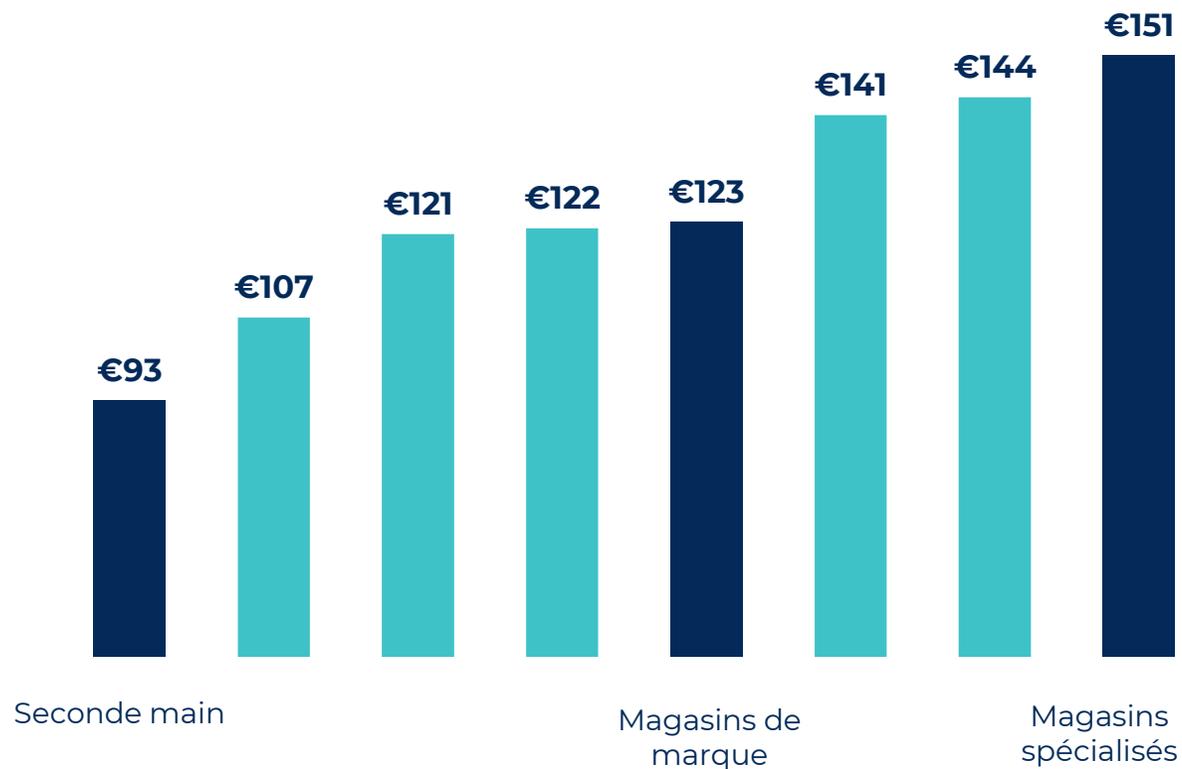
Le nombre de paires de running dans le vestiaire du runner

131 €

Le prix moyen des chaussures

| +26 € vs 2019

Le prix moyen des chaussures en fonction des canaux de distribution



Les différences de consommation F/H

L'écart de joue au niveau de la fréquence de renouvellement



Prix moyen
(par paire)

Renouvellement
(en mois)

Dépense
annuelle

HOMME

132 €

11

144 €

FEMME

129 €

13

119 €

La plaque carbone

Près d'un tiers des runners en sont désormais pourvus

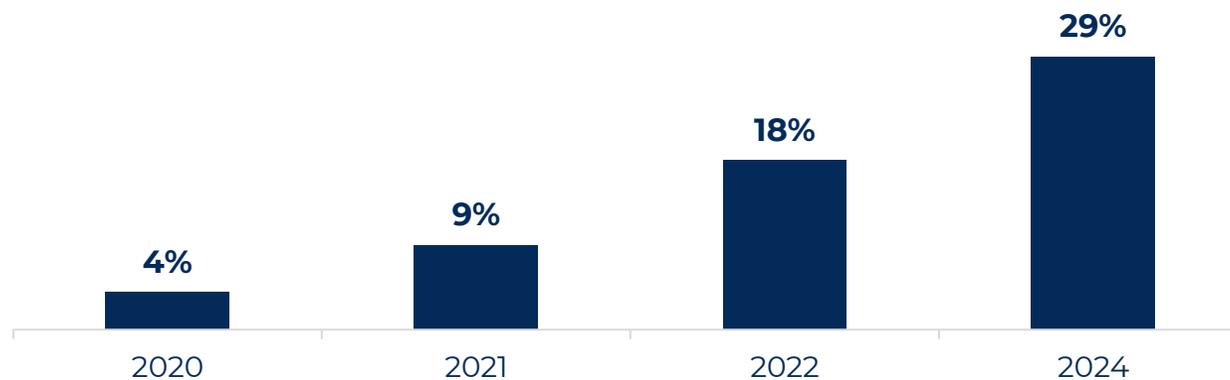
29 %

Des runners ont déjà acheté des chaussures à plaque carbone

17 %

ont l'intention d'en acheter

Taux de possession des plaques carbone



30%

De ceux qui en ont acheté ne souhaite pas en acheter à nouveau

Un marché en pleine croissance

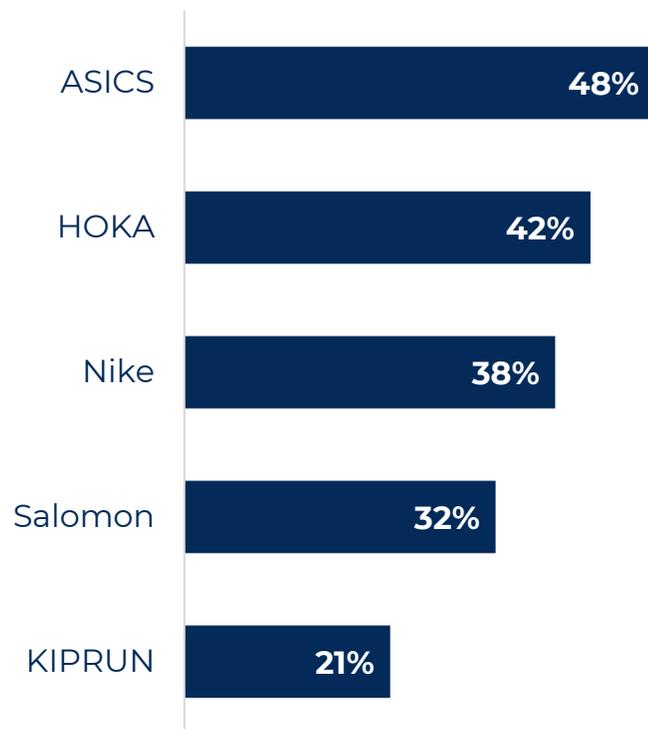
9 marques représentent 90% des PDM sur le running

9
millions

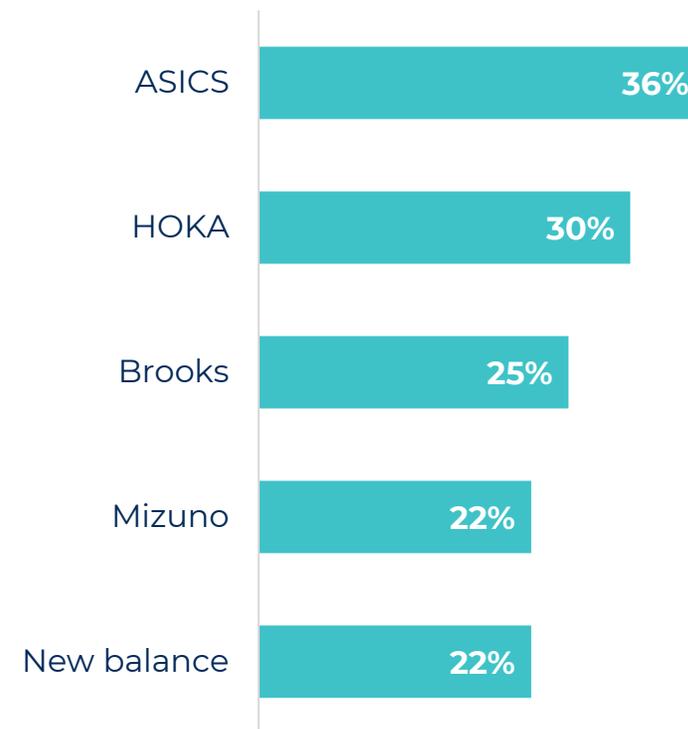
Le nombre de paires de running
vendues l'an dernier en France

| **+21 % vs 2023**

Top 5 des marques préférées des 18/24 ans



Top 5 des marques préférées des +65ans



Les prochains RDV de la commission Running de l'USC

1

Etudes sell-out sur le
marché du running

Point de
conjoncture running

| tous les mois

2

Commission Running
lors de l'UTMB

Grande enquête
trail

3

Comptages de chaussure
sur les grandes courses
en France

MERCI À TOUTES ET TOUS !

