



LA VOIX DES COUREURS

LA GRANDE ENQUÊTE
DU RUNNING 2024

CAMPUS

INTRODUCTION

Qui sommes-nous ?

Créé en 2020 par Nicolas (@RunningAddict sur les réseaux), Tristan (@Ironuman), Elodie et Jonathan, Campus est une plateforme d'entraînement en course à pied et en trail qui propose à 200k+ coureurs une pratique individualisée, adaptée et durable. Via une application, chaque coureur du grand débutant à l'expert obtient un programme d'entraînement finement personnalisé en fonction de qui il est, ses besoins, et ses objectifs quels qu'ils soient.

En plus d'un entraînement adaptatif, on propose au coureur un accompagnement dans toute sa pratique grâce à des conseils des coachs à chaque séance, des articles éducatifs, des sessions d'échange avec les coachs, ou encore un contact direct avec l'équipe Campus. Notre but est de donner tous les outils dont le coureur a besoin pour comprendre son entraînement et l'aimer.

Enfin, Campus c'est aussi une communauté soudée de coureurs et coureuses bienveillants, qui partagent quotidiennement leur expérience sous le signe de l'entraide. Cette communauté existe à travers les 23 groupes de course que nous avons en France, les rencontres virtuelles et physiques que nous organisons, l'espace virtuel dédié sur lequel les Campusiens échangent entre eux et avec nos experts, et le Club Campus affilié à la FFA.

L'enquête

Chez Campus on aime la course à pied, genre vraiment beaucoup, genre on pourrait en parler pendant des heures. On aime en parler avec le cœur, mais connaître les chiffres et les tendances de notre sport pour en parler aussi avec du concret, c'est encore mieux !

Cette étude nous permet de répondre essentiellement à 3 besoins :

- Donner la parole aux coureurs pour mieux les connaître et anticiper leurs besoins pour les années à venir
- Contribuer à faire rayonner ce sport en diffusant des chiffres et infos clés sur la pratique des Français
- Donner un véritable outil de référence à tous ceux qui veulent en savoir plus sur la course à pied, son marché et ses tendances



MÉTHODOLOGIE

Nous avons réalisé cette étude sur la base des utilisateurs de Campus, et nous avons utilisé deux sources de données : les activités running de nos utilisateurs, et un questionnaire d'enquête quantitative diffusé auprès de notre communauté.

L'échantillon DATA



L'échantillon QUESTIONNAIRE



Tu es...

Sexe	Répartition en %	Nombre de coureurs
Non-binaire	<1%	10
Un homme	67%	4 591
Une femme	33%	2 254
Total général	100,00%	6 855

Dans quelle tranche d'âge es-tu ?

Âge	Répartition en %	Nombre de coureurs
<25 ans	14%	962
25-35 ans	41%	2 806
35-45 ans	27%	1 828
45-55 ans	14%	927
55-65 ans	4%	294
>65 ans	<1%	38
Total général	100,00%	6 855

Depuis combien de temps cours-tu ?

Expérience	Répartition en %	Nombre de coureurs
1-3 ans	32%	2 187
3-5 ans	16%	1 123
>5ans	33%	2 274
<1 an	19%	1 271
Total général	100,00%	6 855

Tu cours...

Fréquence	Répartition en %	Nombre de coureurs
Fréquemment (≥ 3 fois/semaine)	65%	4 437
Intensément (≥ 5 fois/semaine)	15%	1 002
Occasionnellement (<1 fois/semaine)	3%	1 194
Régulièrement (≥ 1 fois/semaine)	17%	927
Total général	100,00%	6 855

Tu te considères comme un(e) coureur(se)...

Niveau	Répartition en %	Nombre de coureurs
Débutant(e)	17%	1 162
Confirmé(e)	28%	1 949
Intermédiaire	47%	3 256
Expérimenté(e)	7%	453
Expert(e)	1%	35
Total général	100,00%	6 855

SOMMAIRE



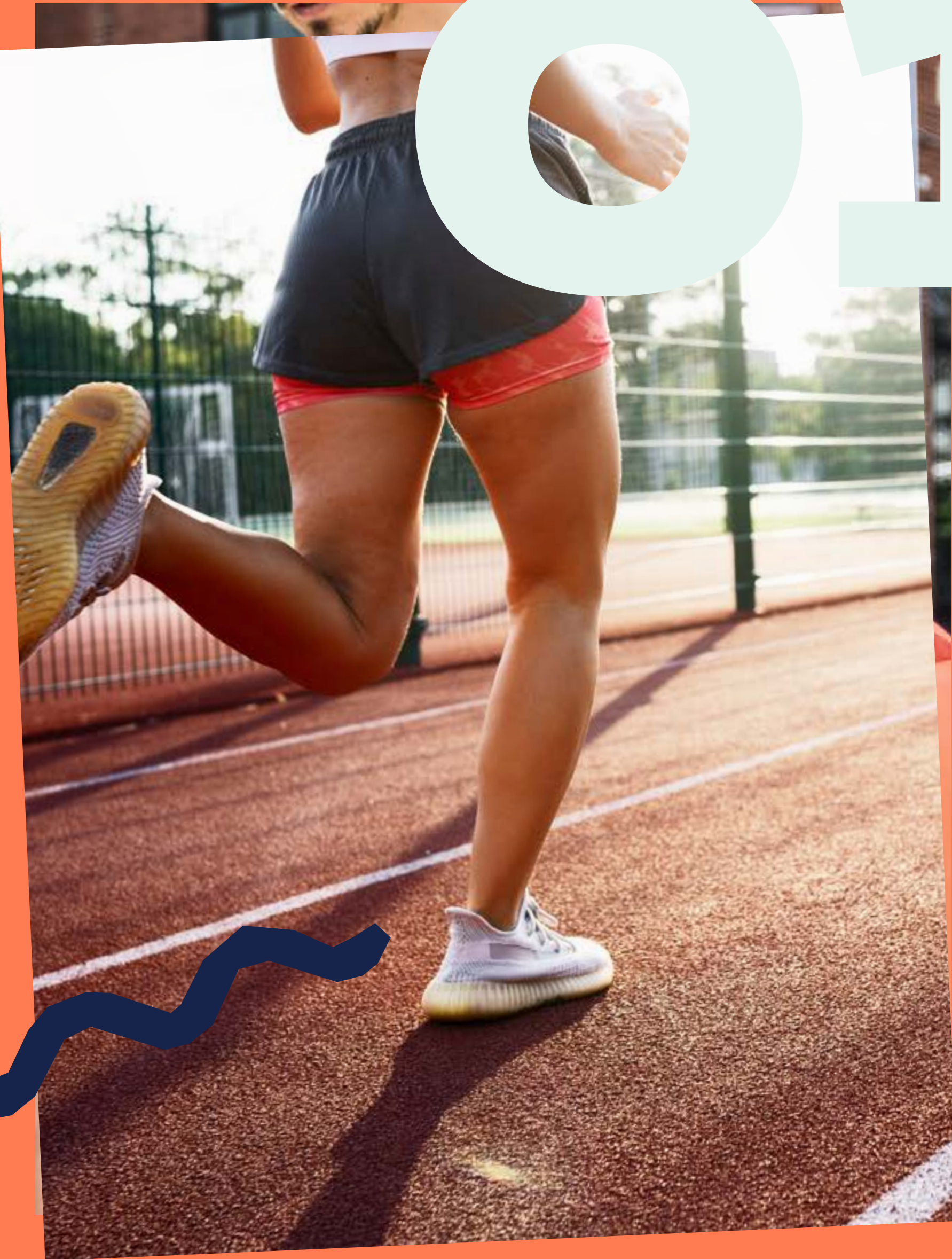
01- Pratique & entraînement	6	04- Social & Communautaire	40
Fréquence de la pratique	8	Degré d'insécurité	42
Régularité de la pratique	9	Mésaventures dans la pratique	43
Allures	10	Pratique en groupe OU solo	44
Durée	12	Les motivations à courir seul(e)	45
Distances	14	Les motivations à courir en groupe	45
Horaires	15		
Lieux de pratique	16		
Chronos sur les courses	18		
Motivations	19		
Renforcement musculaire	20		
02- Équipements & Technologies	22	05- Les courses	46
Types d'accessoires	24	Courses effectuées en 2023 vs 2022	48
Top 6 des marques de montres connectées	25	Intentions de participations à des courses en 2024	49
Données qui intéressent les coureurs	26	Types de courses pour 2024	50
Types de chaussures achetées en 2023	27	Critères de choix des courses	51
Montant dépensé en chaussures	28	Degré de satisfaction de l'offre de courses	52
Lieux d'achat des chaussures	29	Caractéristiques à développer sur les courses	53
Top 10 des marques de chaussures	30		
Critères de choix des chaussures	31		
Chaussures à plaque carbone	32		
03- Écologie & course à pied	34	06- Influence, Média et tendances du marché	54
Sensibilité à l'écologie	35	Fitness / Crossfit / Musculation	56
L'écologie dans les achats running	36	Canaux de contenu consommé	57
Classement des marques engagées	37	Les comptes suivis sur Instagram	58
Reconnaissance de l'engagement des marques	38	Top coureurs pro suivis	59
		Top trailers pro suivis	60
		Top influenceurs	61
		Les médias suivis	62
		Classement des podcasts	63
		L'impact du contenu sur la perception des marques	64
		L'impact de l'inflation	65
		S'adapter à l'inflation	66

CAMPUS



01

PRATIQUE & ENTRAÎNEMENT

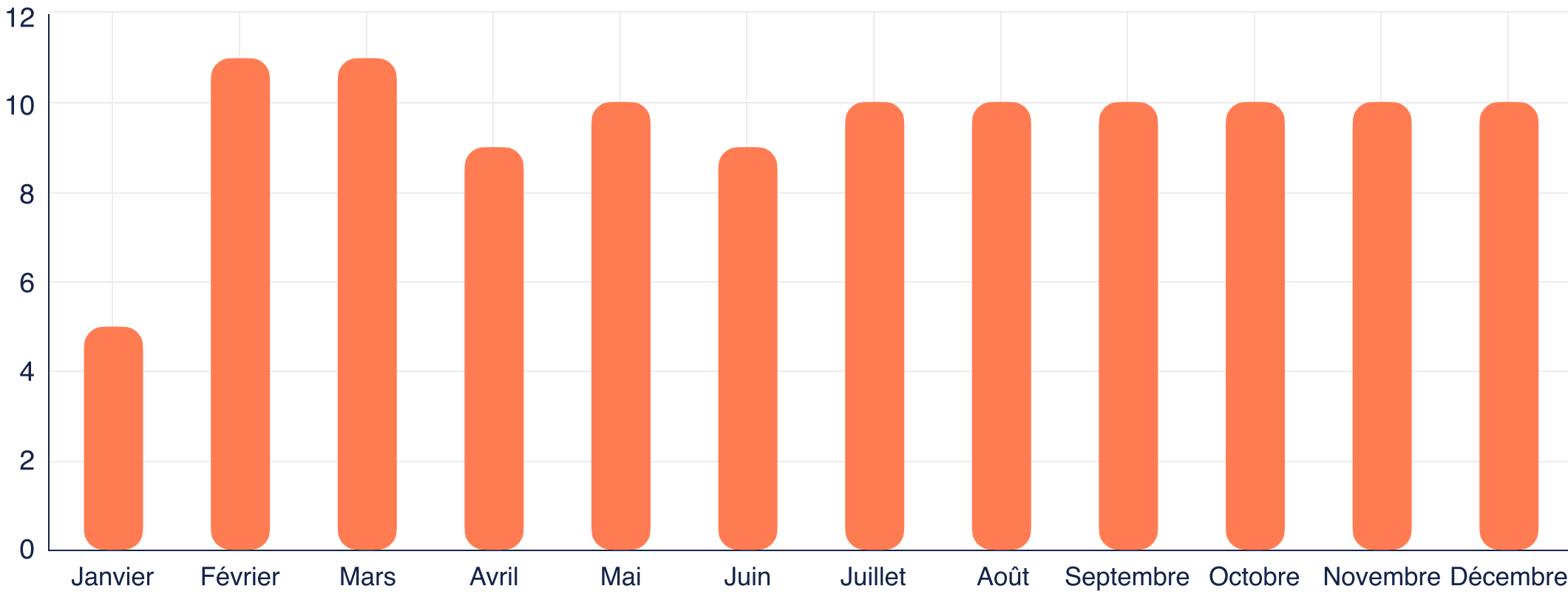


FRÉQUENCE DE PRATIQUE

On note que les pratiquants courent en moyenne 10 fois par mois. La pratique semble plutôt lissée sur toute l'année, et l'impact des vacances et des congés annuels est neutre.

Le recul observé en janvier s'explique par le fait que notre échantillon intègre les nouveaux coureurs qui ont testé la course à pied en faisant 1 à 3 sorties dans le mois, donc en moyenne 3 fois moins que les autres coureurs, et qui n'ont pas forcément continué.

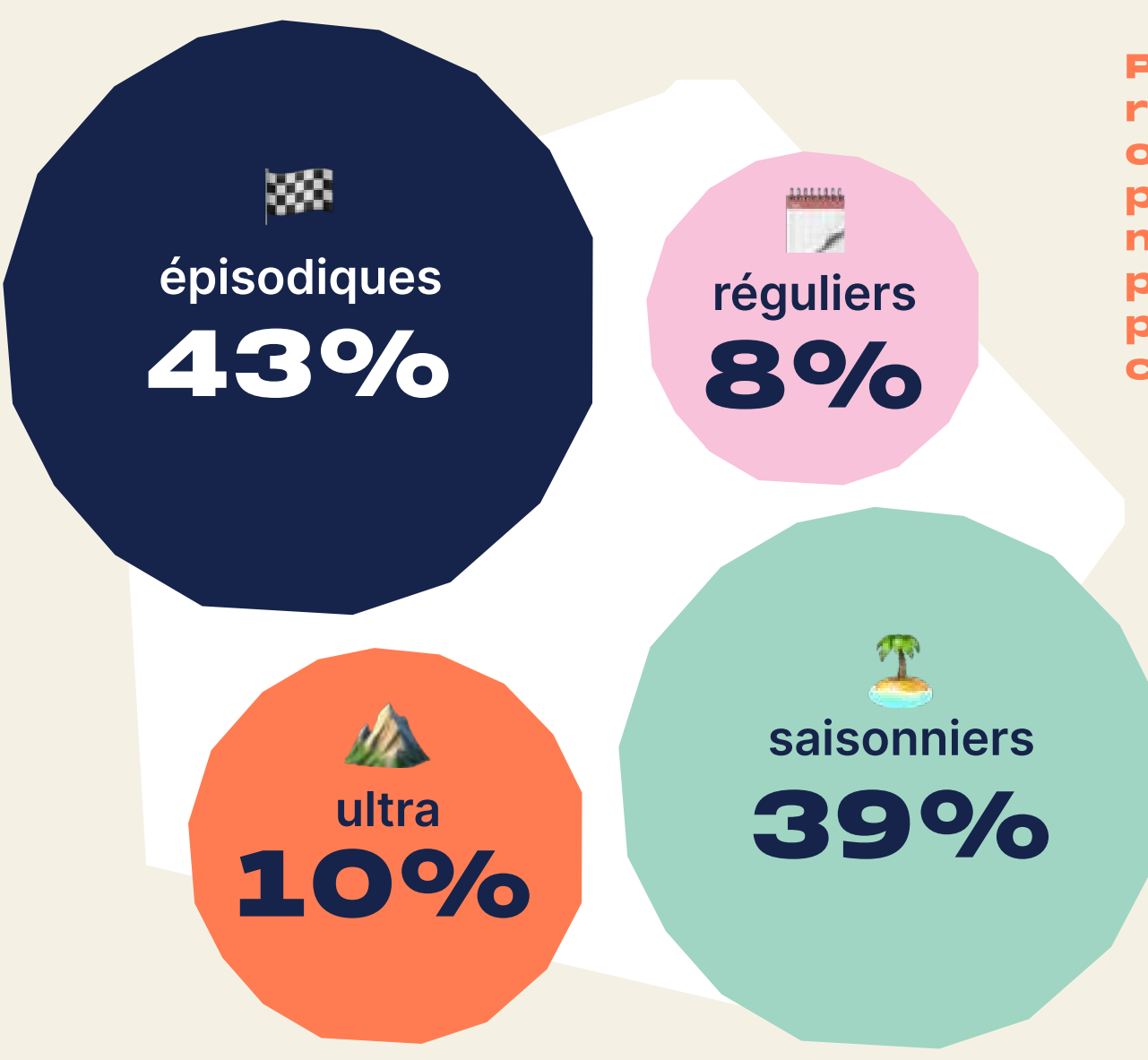
Moyenne du nombre de séances par athlète



Même si vous ne préparez pas de compétition, maintenir une petite base de course chaque semaine gardera votre corps habitué aux contraintes de la course à pied et, en plus de simplifier la préparation de votre prochain objectif, cela contribue à diminuer les risques de blessures !

RÉGULARITÉ DE LA PRATIQUE

Répartition des coureurs selon le nombre de mois où ils courent par an



Pour les 20% de coureurs réguliers et ultra réguliers, on suppose que la course à pied fait partie de leur mode de vie et n'est pas pratiquée uniquement pour préparer un objectif de course sur quelques mois.

- Episodiques** = les coureurs courent moins de 4 mois par an
- Saisonniers** = les coureurs courent entre 4 et 8 mois par an
- Réguliers** = les coureurs courent entre 9 et 12 mois
- Ultras** = les coureurs courent tous les mois de l'année

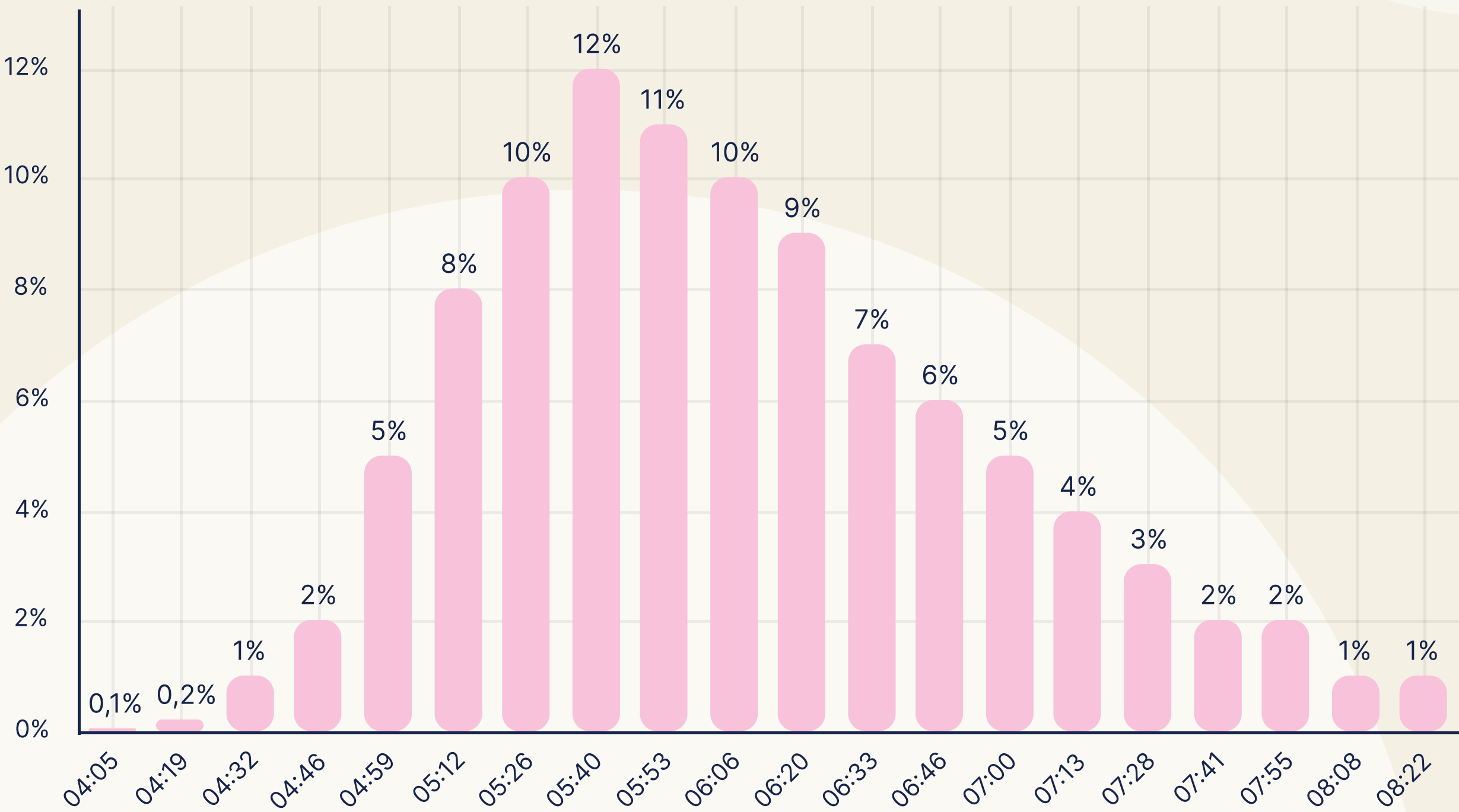
Moins d'1 coureur sur 5 court plus de 8 mois par an, et 43% d'entre eux courent moins de 4 mois par an. On peut y voir l'effet des préparations à des courses qui durent quelques mois.

Ces catégories ont été établies selon le nombre de mois sur l'année 2023 où les coureurs ont enregistré au moins une activité.



ALLURES

Répartition des athlètes selon leur allure moyenne de course



Allure moyenne
des sorties
au global
6:12
/km

Allure moyenne
des sorties
des femmes
6:51
/km

Allure moyenne
des sorties
des hommes
5:59
/km

45% des coureurs courent en moyenne en-dessous de 6mn/km. Le fait que les coureurs étudiés suivent une méthode d'entraînement où l'endurance fondamentale (le fait de courir à une intensité faible) constitue plus de 70% du volume d'entraînement est à prendre en compte dans la lecture de ces moyennes. Les hommes courent en moyenne 15% plus rapidement que les femmes, ce qui est proche de ce que l'on repère chez les élites dont les records sont 10 à 15% plus élevés pour les hommes que pour les femmes.

Nous avons supprimé de ce calcul 164 athlètes ayant des valeurs extrêmes. Faire une moyenne globale de toutes les séances des athlètes sur un an fait fi du fait que chaque coureur a et utilise, en réalité, un large panel d'allures. Une allure moyenne sur toutes les sorties de l'année, ce n'est donc pas très représentatif du niveau d'une personne.

DATA

DURÉE

Répartition des athlètes selon la durée hebdomadaire moyenne de leur pratique

Lecture : 26% des coureurs courent en moyenne moins de 1h par semaine.

<1h	26%	29%	26%	33%	26%
1-2h	33%	34%	32%	32%	33%
2-3h	21%	20%	21%	20%	21%
3-4h	12%	11%	12%	10%	12%
4-5h	5%	5%	5%	4%	5%
5-6h	2%	1%	2%	1%	2%
>6h	1%	0%	1%	1%	1%
	Global	Femmes	Hommes	<25	>55 ans

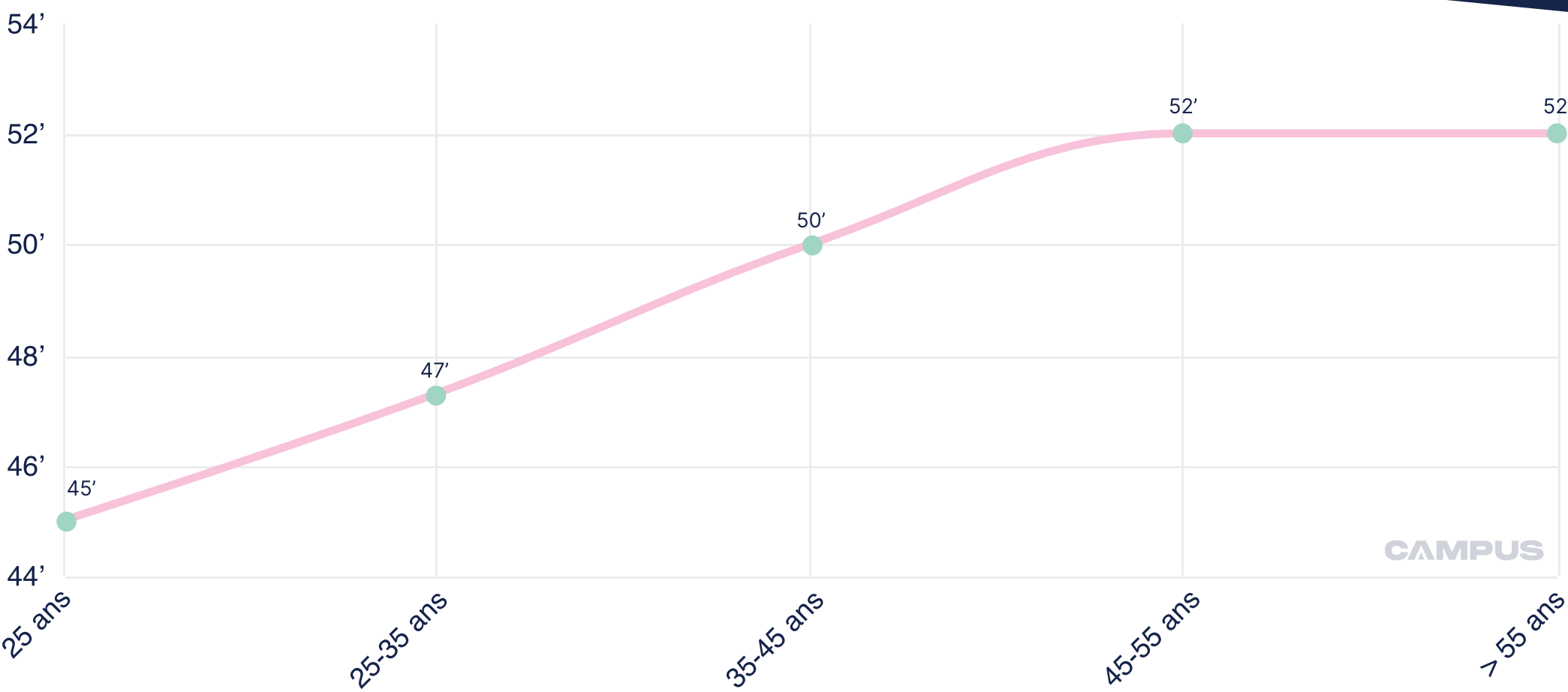


Pas besoin de courir 5h/semaine pour avoir un impact positif sur la santé, toute activité physique y contribue alors faire ce qu'on peut, c'est déjà très bien !

Il s'agit des moyennes des durées de séance par athlète afin d'éviter une surreprésentation des athlètes les plus actifs. Nous avons supprimé de ce calcul 164 athlètes ayant des valeurs extrêmes.

Plus de 80% des athlètes courent moins de 3h par semaine. 5% des athlètes courent plus de 4h par semaine, ce qui est tout de même significatif.

Durée moyenne des séances selon les tranches d'âge

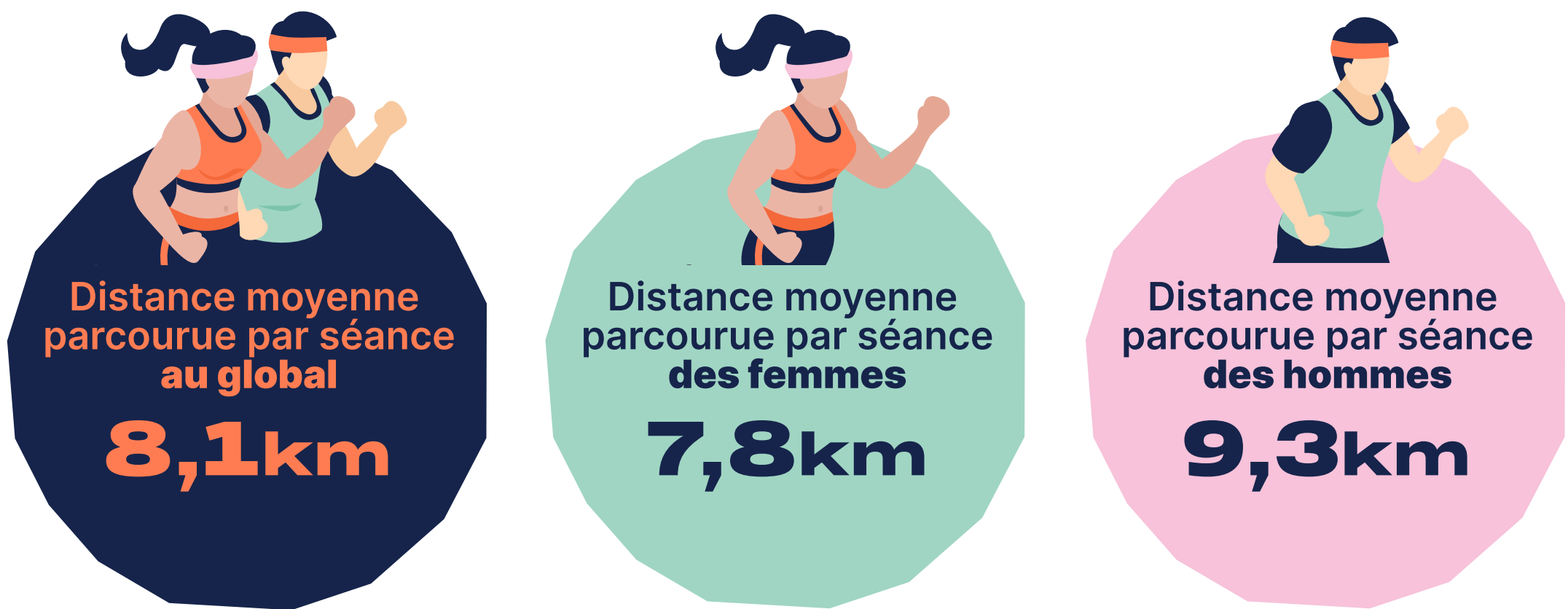


La durée moyenne des sorties de course à pied s'allonge avec l'âge, ce qui montre l'appétence grandissante avec l'âge pour les longues distances. Cela se confirme par le fait qu'à partir de 45 ans, plus d'1 coureur/2 prévoit de courir un marathon cette année, tandis qu'ils ne sont qu'1/3 avant 25 ans.* L'effet de l'entraînement marathon nécessitant des sorties plutôt longues augmente donc cette moyenne.

*données issues de la question "A quel(s) type(s) de course(s) comptes-tu participer en 2024 ?" du questionnaire.

Nous avons supprimé de ce calcul 164 athlètes ayant des valeurs extrêmes. Il s'agit des moyennes des durées de séance par athlète afin d'éviter une surreprésentation des athlètes les plus actifs.

DISTANCE



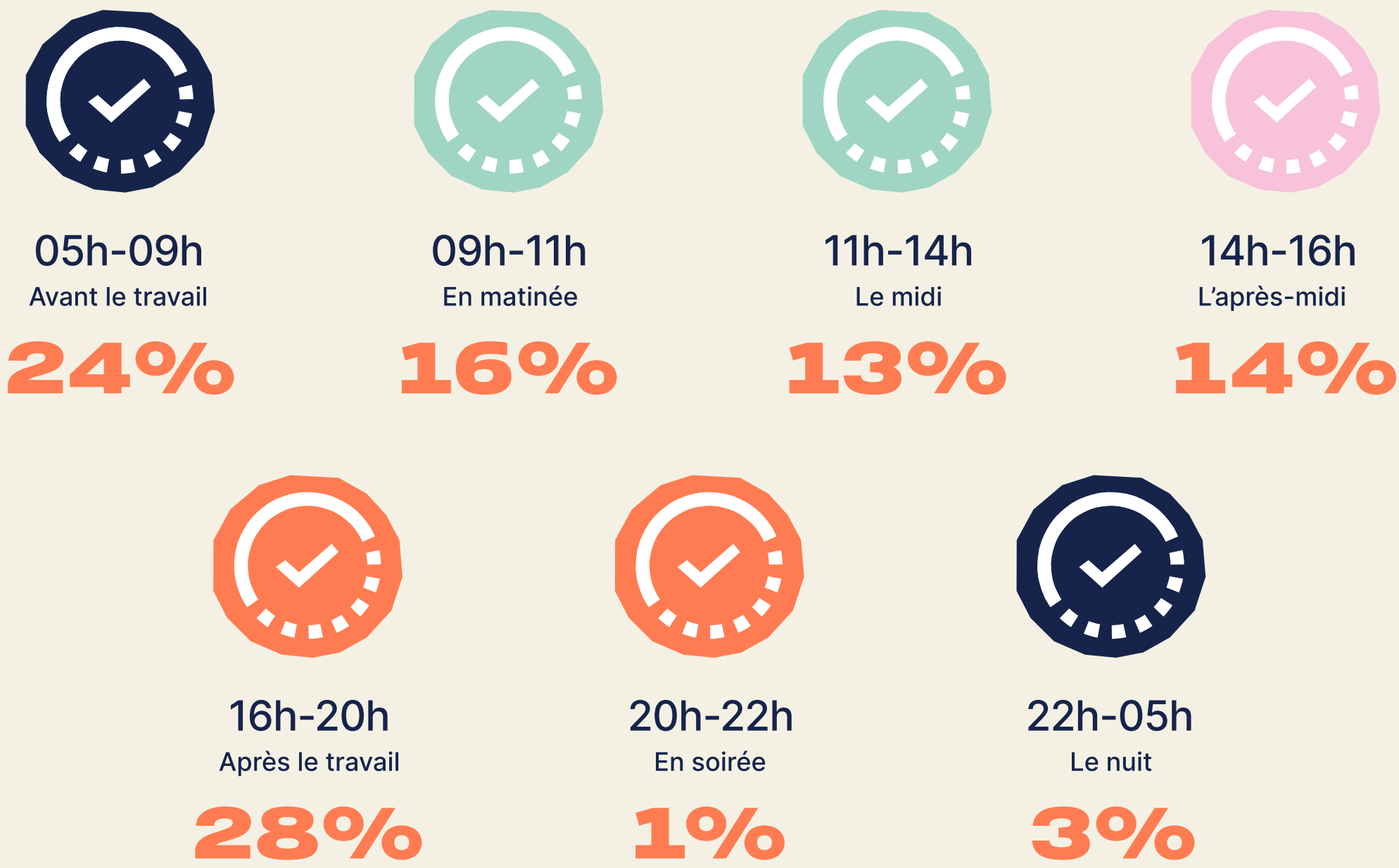
En mettant cela en rapport avec la vitesse moyenne des entraînements extraite à la rubrique précédente, on observe que les sorties durent en moyenne 55 minutes autant pour les femmes que pour les hommes.

Pour une moyenne, cela peut paraître conséquent, mais on pourrait l'expliquer par la part des sorties longues dans l'entraînement des coureurs. Pratiquement tous les coureurs de Campus font une sortie longue par semaine, ce qui fait fortement augmenter cette moyenne !

Nous avons supprimé de ce calcul 173 athlètes ayant des valeurs extrêmes.

HORAIRES

Répartition des séances selon les tranches horaires

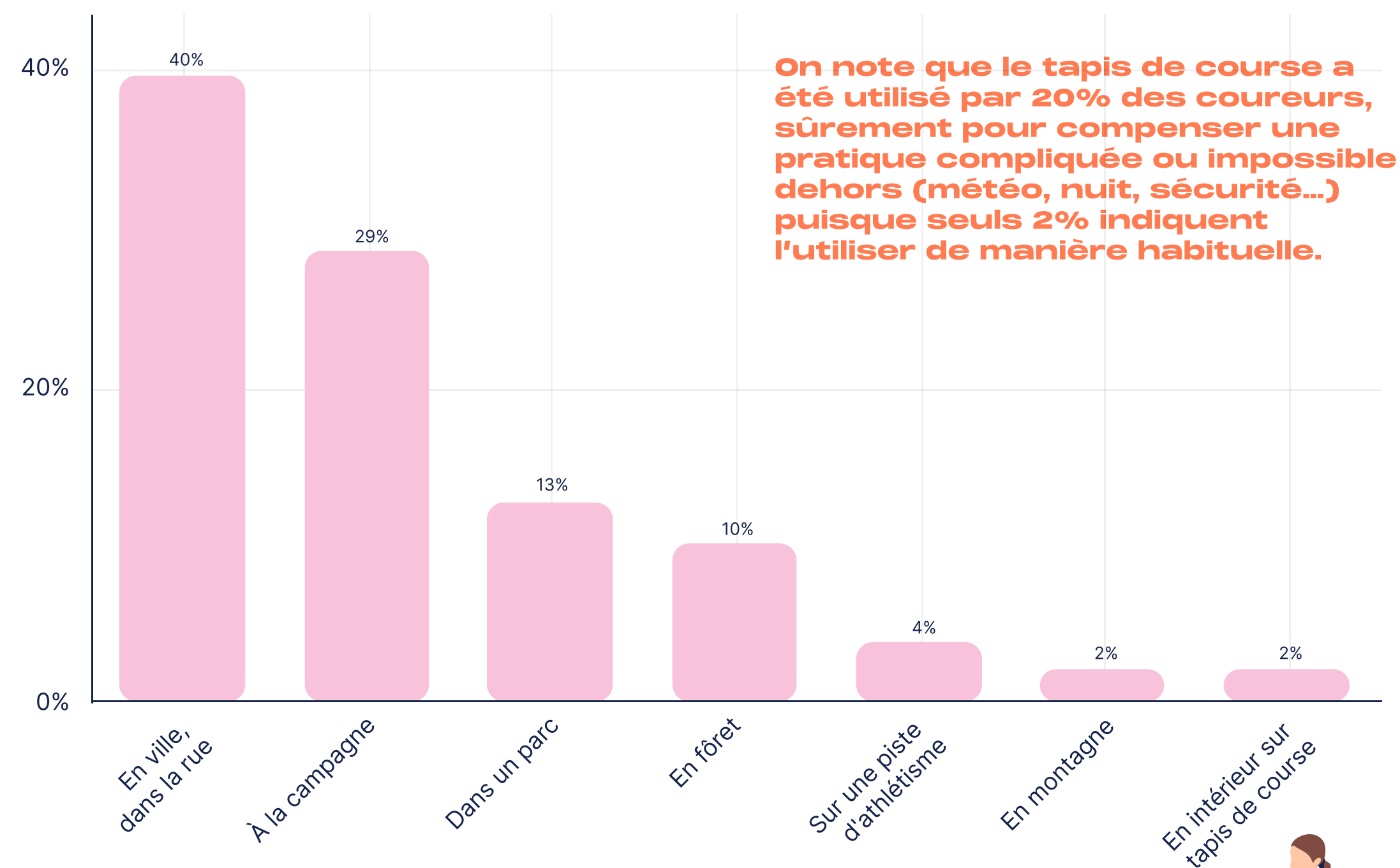


Sans grande surprise, plus de la moitié des séances sont réalisées avant ou après la journée de travail conventionnelle. Une partie non négligeable des séances est toutefois réalisée en journée, ce qui pourrait s'expliquer par 3 effets : les sorties faites le week-end, le télétravail laissant plus de flexibilité aux coureurs, et enfin tout simplement les rythmes de vie moins conventionnels.

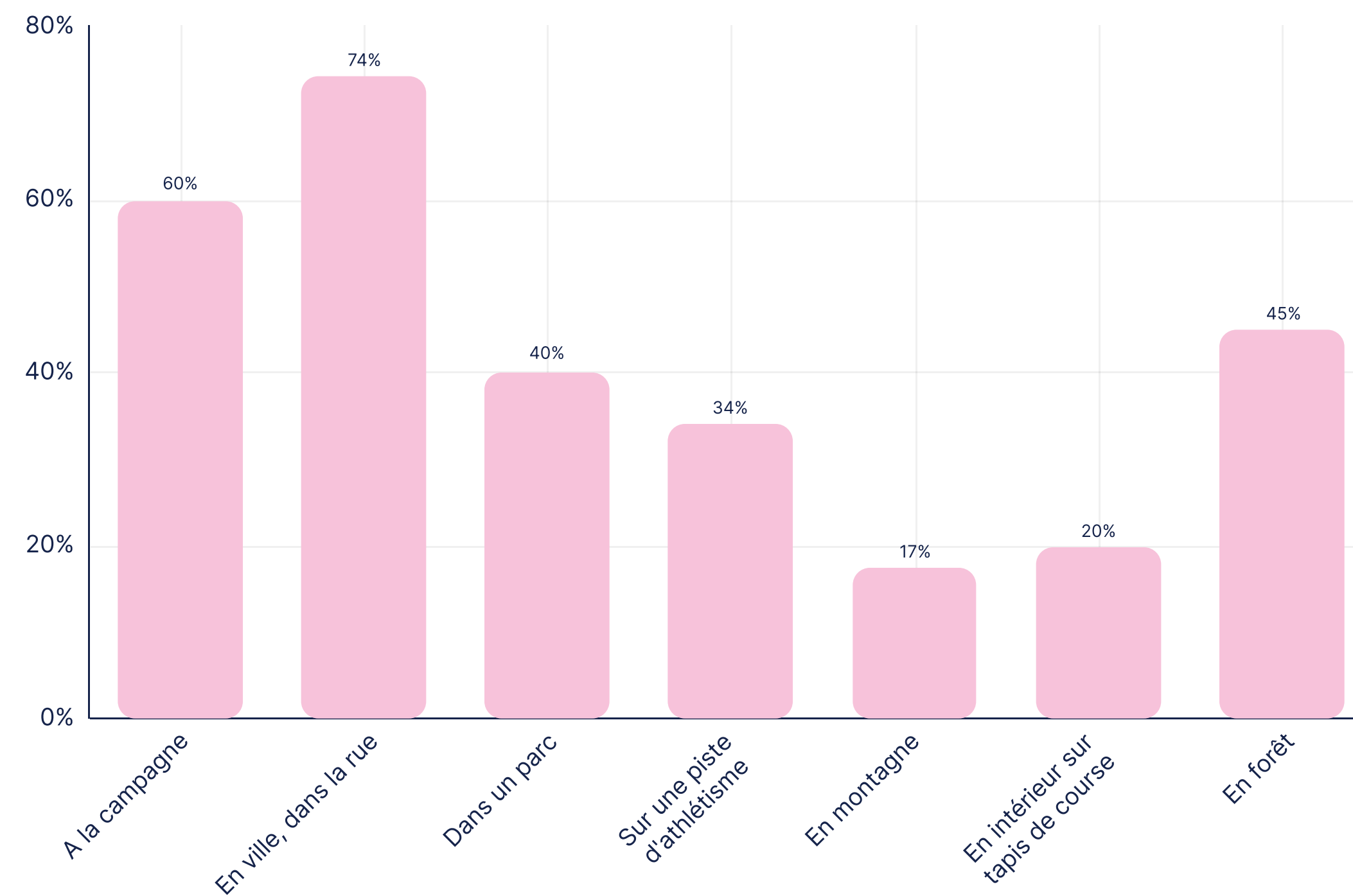
Il s'agit de la distribution des 557k activités selon les tranches horaires dans lesquelles elles ont été effectuées. L'effet des différents fuseaux horaires a été éliminé.

LIEUX DE PRATIQUE

En règle générale, dans quel cadre cours-tu ?



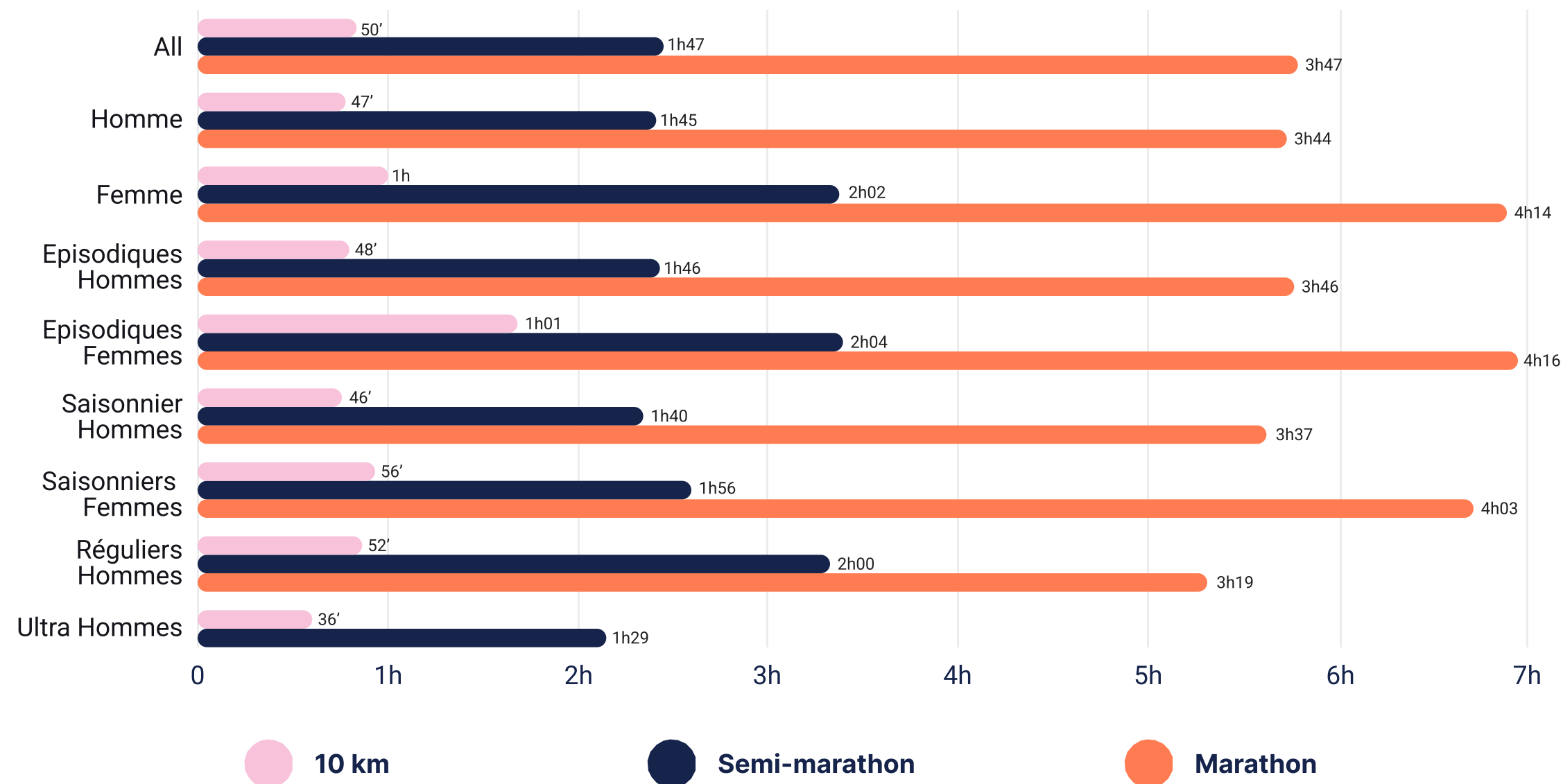
Au cours des derniers mois, dans quel(s) cadre(s) as-tu couru ? Plusieurs réponses possibles.



56% des coureurs ont couru dans au moins 3 lieux différents au cours des derniers mois, alors que seulement 1 coureur sur 5 n'a pas diversifié ses lieux de pratique et a couru dans un seul endroit. On peut supposer que la plupart des coureurs diversifient leur pratique soit parce qu'ils choisissent de courir partout indépendamment de l'endroit dans lequel ils se situent, soit pour éviter la monotonie, soit pour répondre aux exigences de leurs différences séances.

CHRONOS SUR LES COURSES

Temps de course moyens des coureurs



🏠 **Episodiques** = les coureurs courent moins de 4 mois par an

🌳 **Saisonniers** = les coureurs courent entre 4 et 8 mois par an

📅 **Réguliers** = les coureurs courent entre 9 et 12 mois

🏔️ **Ultras** = les coureurs tous les mois de l'année

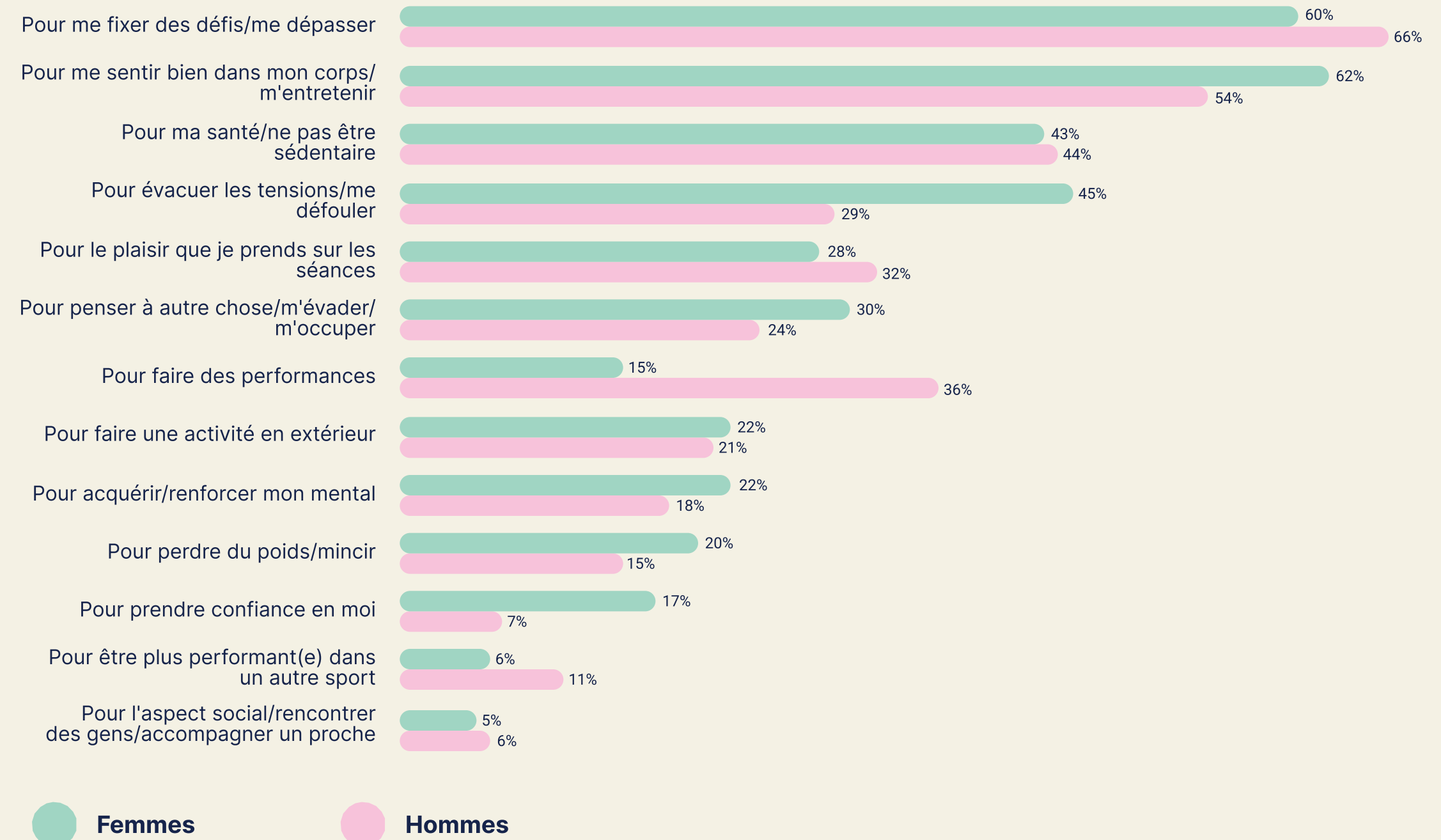
Le chrono moyen sur course est fortement corrélé à la régularité du coureur. Les coureurs qui courent toute l'année sont 23% plus rapides que la moyenne des coureurs sur une distance de 10km. L'écart entre les hommes et les femmes est de moins en moins grand au fur et à mesure que la distance s'allonge (28% sur le 10km, 16% sur le semi, 13% sur le marathon).

Les temps de course sont les temps moyens des activités identifiées "course" sur Strava, ce qui représente un petit nombre d'activités. Les catégories de coureuses féminines régulières et ultras ayant enregistré des activités identifiées "course" étant trop petites, nous n'avons pas pu calculer de moyenne. Ces catégories ont été établies selon le nombre de mois par an où les coureurs ont enregistré au moins une activité.

PRATIQUE ET ENTRAÎNEMENT

MOTIVATIONS

Pour quelles raisons cours-tu ? 4 réponses possibles.

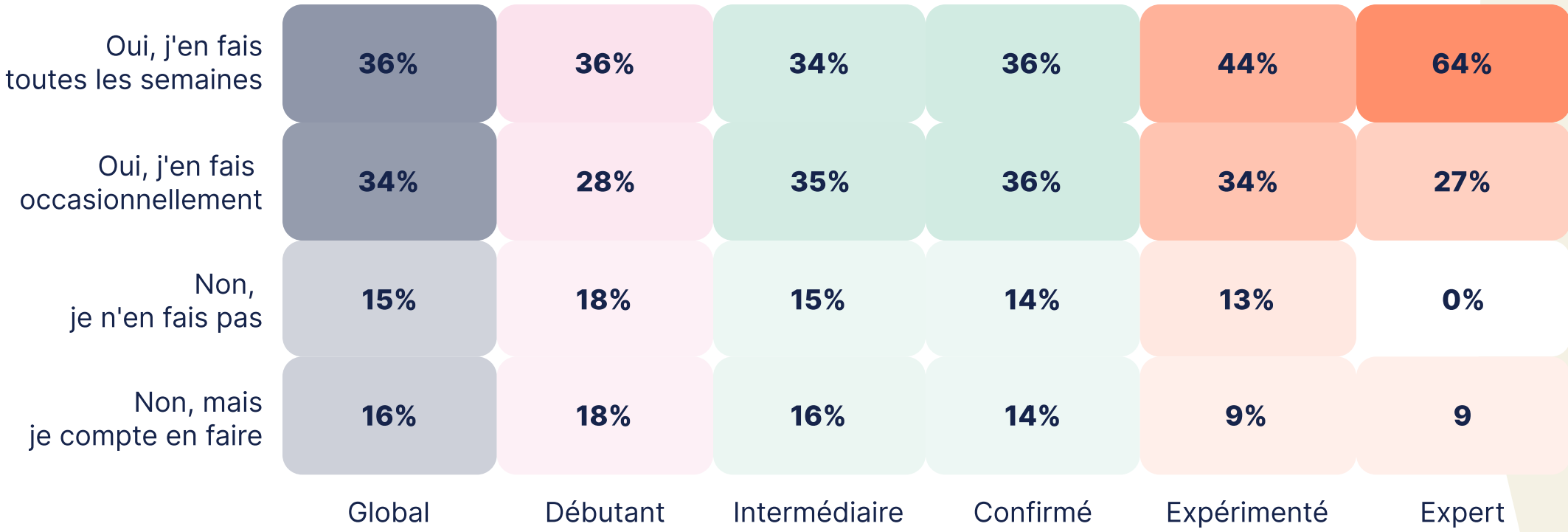


Le top 4 des raisons de courir diffère peu entre les hommes et les femmes, à l'exception de la motivation "pour faire des performances" qui est placée 4^{ème} pour les hommes et seulement 11^{ème} pour les femmes. En revanche, le besoin d'évacuer le stress et les tensions est plus présent chez les femmes (45%) que chez les hommes (29%).

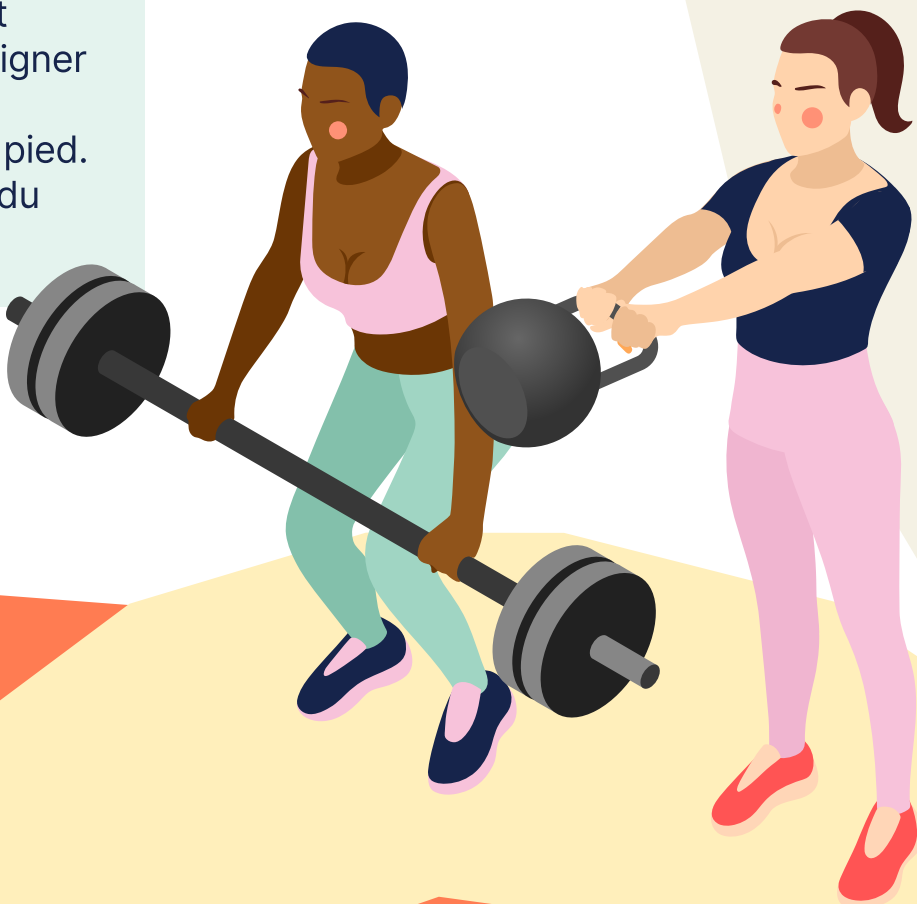
Bonne nouvelle, "Pour me sentir bien dans mon corps/m'entretenir" est une des motivations majeures à la pratique de la course à pied, cela démontre un état d'esprit sain avec un équilibre entre l'aspect dépassement/objectif et le côté bien-être/santé !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

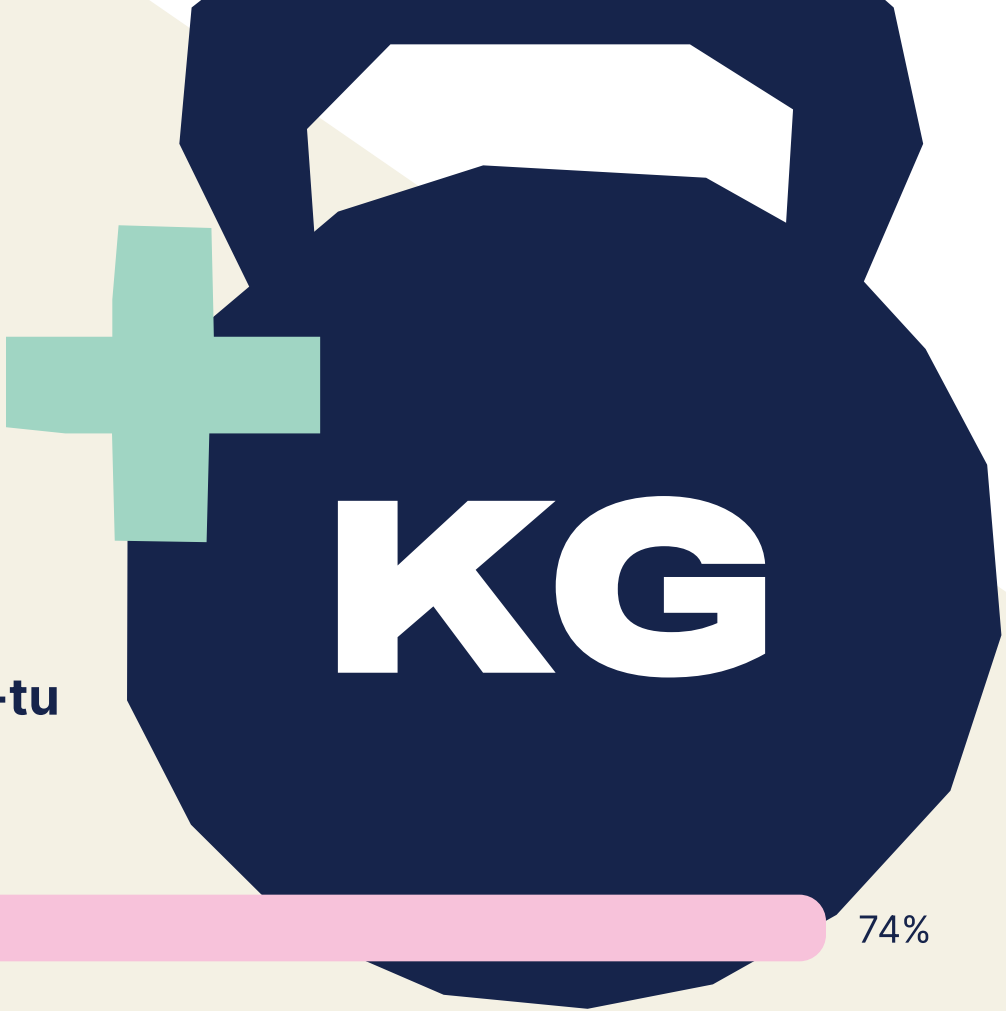
Intègres-tu du renforcement musculaire dans le cadre de ta pratique du running ?



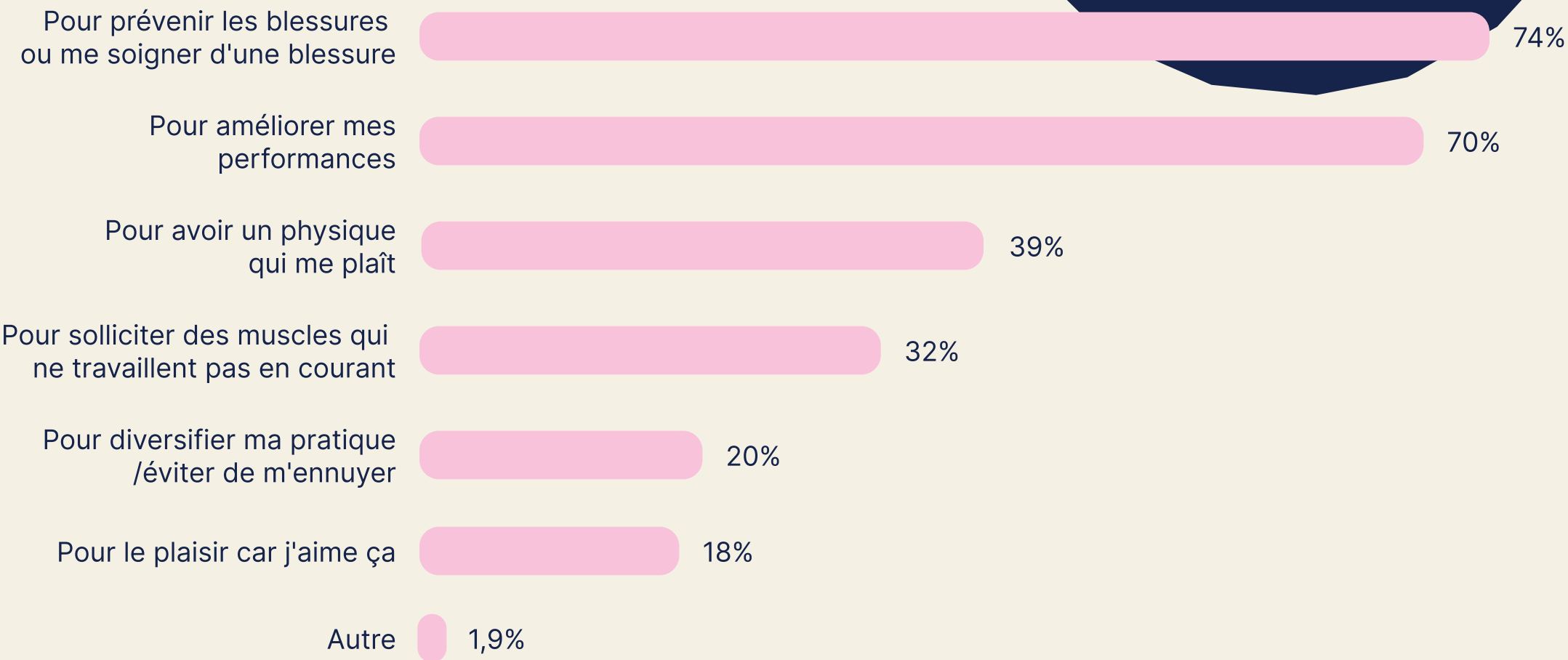
Quasiment 68% des coureurs pratiquent le renforcement musculaire au moins occasionnellement. Cela peut témoigner d'une bonne connaissance des impacts positifs du renforcement musculaire pour la pratique de la course à pied. Il y a une corrélation positive importante entre le niveau du coureur et la pratique du renforcement musculaire.



Le renforcement musculaire est en grande majorité utilisé comme un moyen de prévenir ou de soigner les blessures, ainsi que pour l'impact positif qu'il apporte sur les performances.



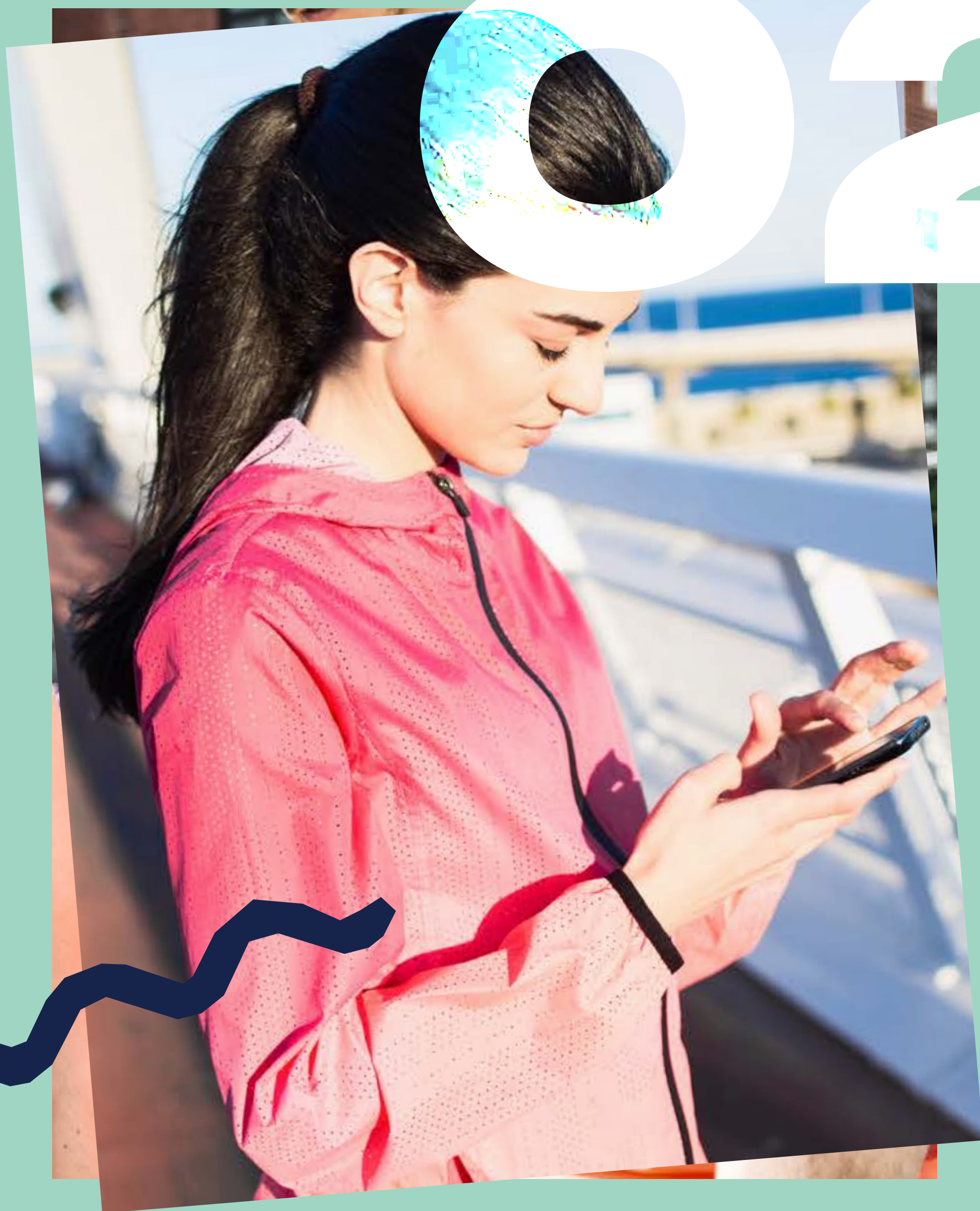
Pour quelle(s) raison(s) intègres-tu ou souhaites-tu intégrer du renforcement musculaire ?



Le rôle du renforcement musculaire est en priorité d'éviter les blessures afin de permettre de s'entraîner plus régulièrement, élément principal de la progression d'un coureur. Une séance de 20' par semaine peut suffire à avoir de vrais effets bénéfiques !

02

ÉQUIPEMENT & TECHNOLOGIE



TYPES D'ACCESSOIRES

Quel(s) accessoire(s) électronique(s) utilises-tu pour courir ?



Une montre connectée
93%



Des écouteurs/un casque
63%



Un smartphone
46%



Une ceinture cardiofréquencemètre
22%



Un brassard cardiofréquencemètre
5%



Un capteur de puissance
2%



Un bracelet connecté
1%



Rien de tout ça
1%

Sans grande surprise, l'écasante majorité des coureurs utilise une montre connectée lors de ses entraînements, afin de garder la trace de ceux-ci. Si les ¾ des coureurs emportent de quoi écouter quelque chose pendant leur run, ils ne sont qu'¼ à utiliser un cardiofréquencemètre de type ceinture et brassard.

L'utilisation d'un cardiofréquencemètre de type ceinture et brassard ne représente qu'un coureur sur quatre.

TOP 6 DES MARQUES DE MONTRES CONNECTÉES

Quelle est la marque de la montre que tu utilises ?

	CAMPUS
🏆 Garmin	73%
🥈 Apple Watch	8%
🥉 Coros	7%
4 Polar	5%
5 Autre	4%
6 Suunto	3%

76%
DES COUREURS INTENSES PORTENT UNE GARMIN

17%
DES COUREURS OCCASIONNELS PORTENT UNE APPLE WATCH



DONNÉES QUI INTÉRESSSENT LES COUREURS

Quelles données liées à tes séances regardes-tu ? Classe-les par ordre d'importance.

La donnée principale sur laquelle se basent les coureurs pour s'entraîner est leur allure / vitesse, la fréquence cardiaque ne semble pas être un indicateur prioritaire pour la majorité des coureurs. Les statistiques avancées (et parfois complexes à comprendre) de forme et de mesure de la charge d'entraînement offertes par les montres sont très peu utilisées par les coureurs.

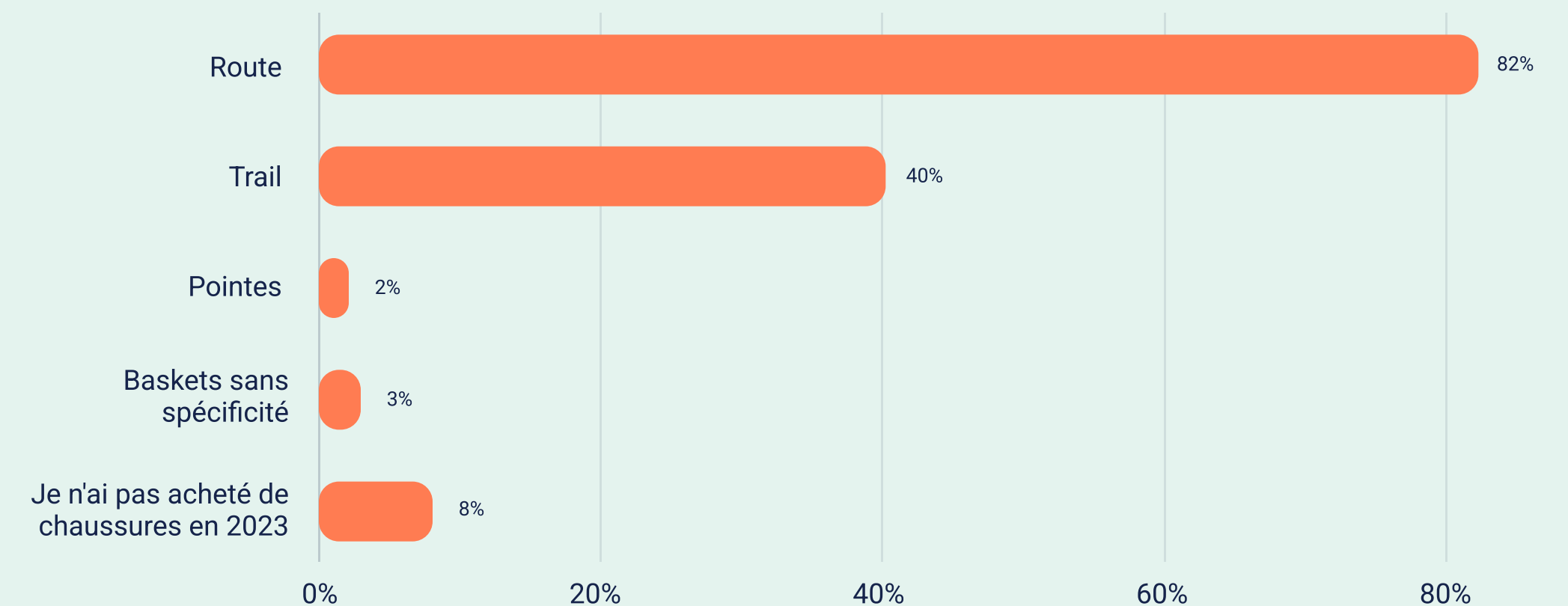
- 1 L'allure/la vitesse
- 2 Le kilométrage
- 3 La durée
- 4 La fréquence cardiaque
- 5 Le dénivelé
- 6 La cadence de pas
- 7 Les statistiques de forme données par ta montre
- 8 La charge d'entraînement estimée par ta montre
- 9 Les calories brûlées



Les données liées à une séance sont toujours à interpréter en fonction du contexte : niveau de forme physique du moment, forme du jour, niveau de stress, conditions météo, terrain... attention à ne pas dramatiser un entraînement raté en oubliant un élément de contexte !

TYPES DE CHAUSSURES ACHETÉES EN 2023

Quels types de chaussures as-tu achetées en 2023 ?

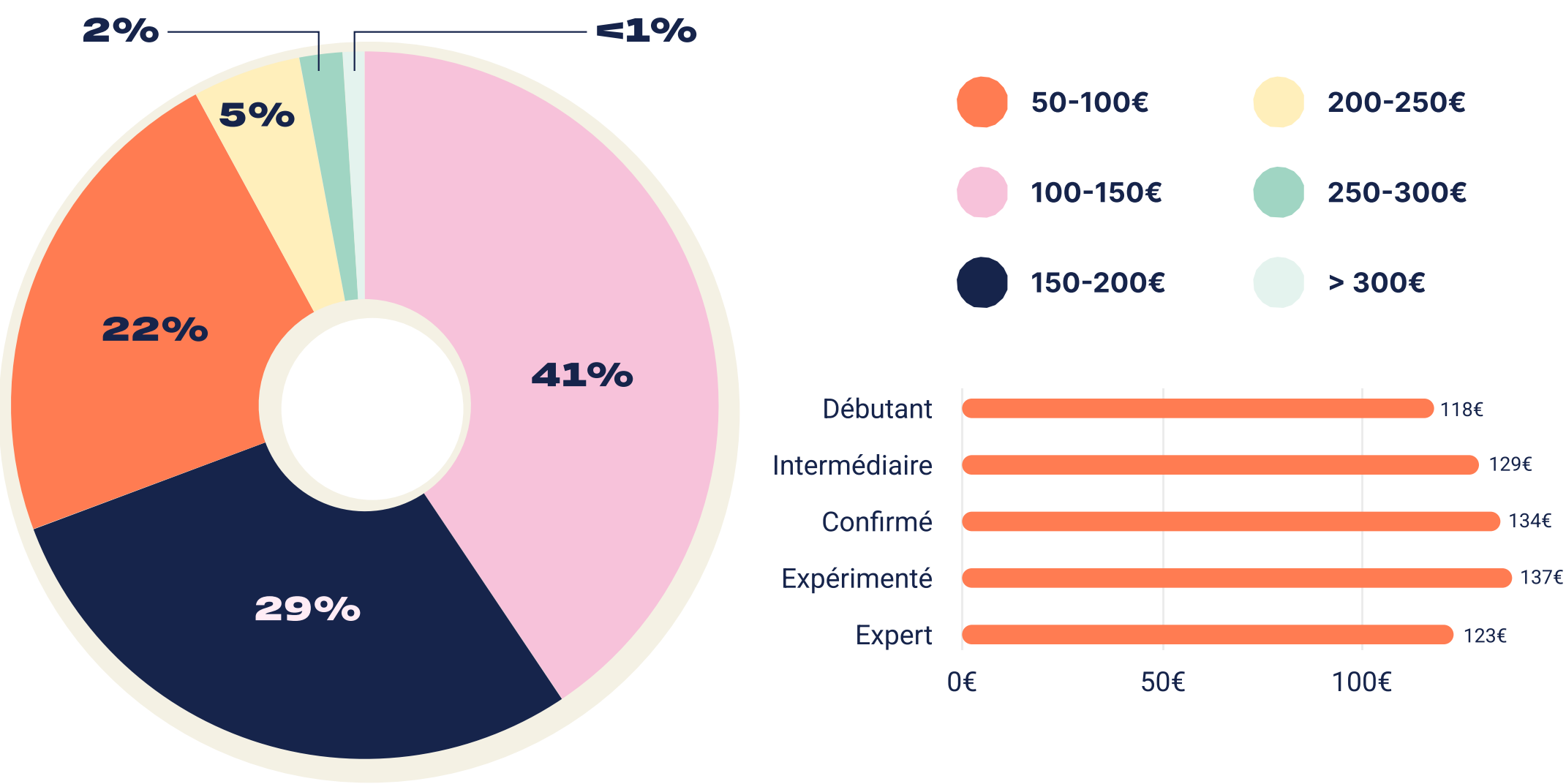


La popularité grandissante du trail ces dernières années est bien transcrite dans cette statistique.

Plus de 40% des coureurs s'orientent au moins partiellement vers cette pratique, en alternance avec la route. On peut parler de coureurs hybrides pour ces coureurs qui varient leur pratique.

MONTANT DÉPENSÉ EN CHAUSSURES

Quel était le prix des dernières chaussures de running que tu as achetées ?



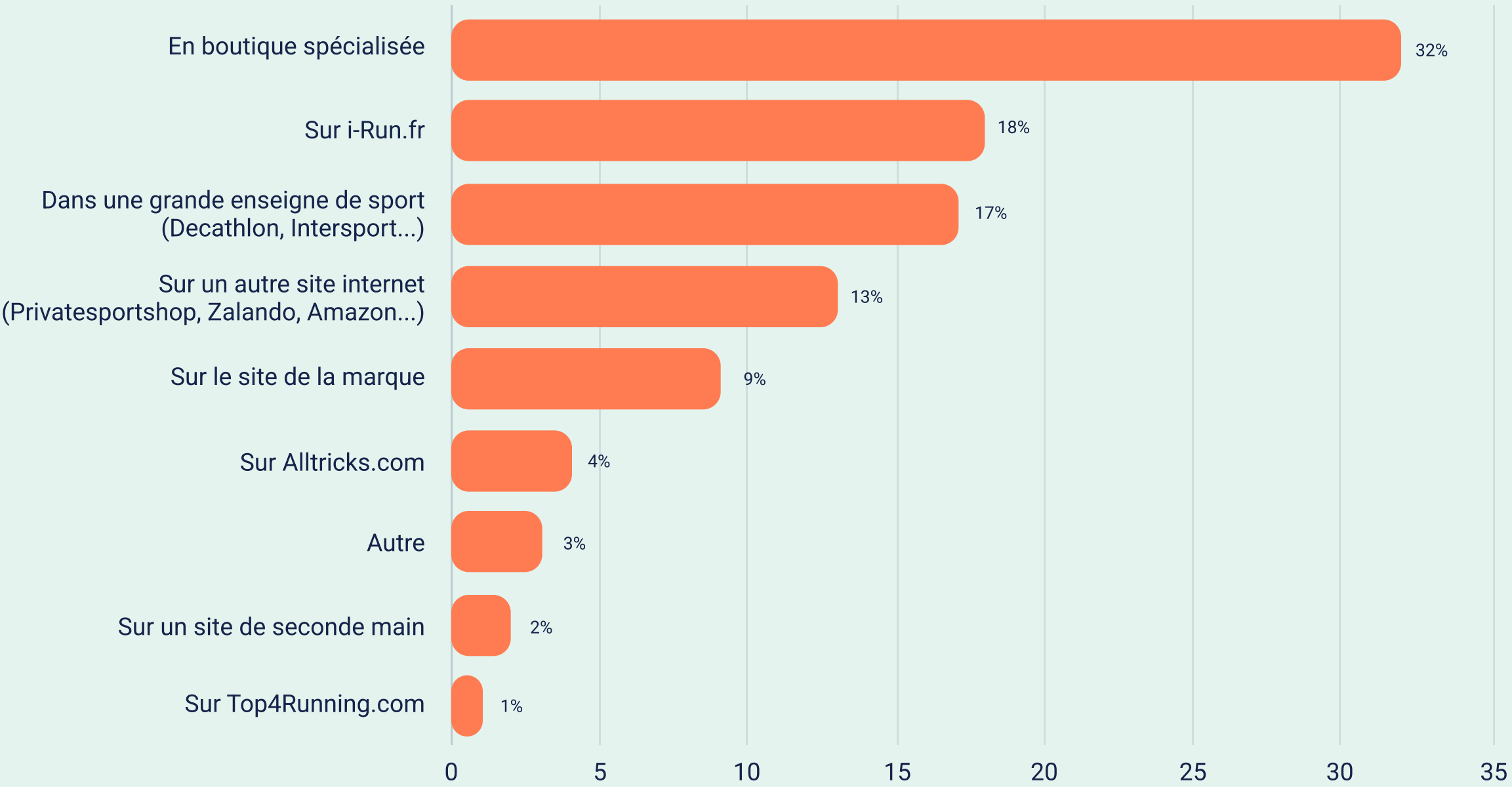
Le prix d'achat des chaussures augmente légèrement avec le niveau du coureur. Cela est plutôt logique puisque plus les chaussures ciblent les coureurs expérimentés, plus elles intègrent de technologie, plus leur prix est élevé.



LIEUX D'ACHAT DES CHAUSSURES

Où as-tu acheté cette dernière paire ?

La boutique spécialisée reste le lieu d'achat privilégié par quasiment 1 coureur/3, on peut supposer que le conseil des vendeurs en magasin est valorisé par les coureurs. i-Run, site référence de l'équipement tire son épingle du jeu en étant le 2ème devant les grandes enseignes généralistes du sport.



TOP 10 MARQUES DE CHAUSSURES

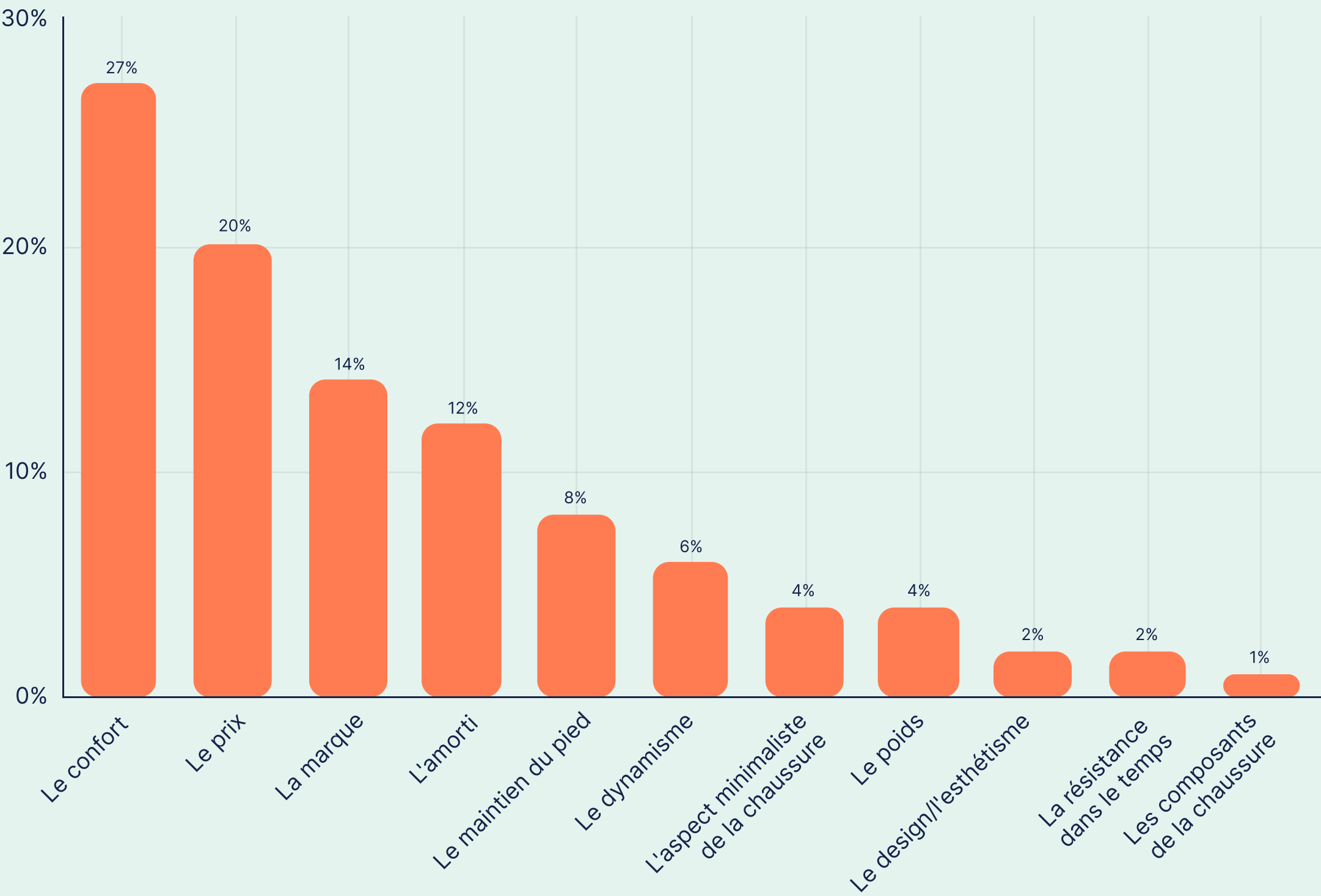
Quelle est la marque de la dernière paire que tu as achetée ?

		CAMPUS
1	 Asics	18%
2	 Saucony	14%
3	 Hoka	14%
4	Nike	12%
5	Brooks	9%
6	Autre	6%
7	Adidas	5%
8	New Balance	5%
9	Kiprun	4%
10	Mizuno	4%
11	Salomon	4%
12	On Running	3%
13	Altra	2%

CRITÈRES DE CHOIX DES CHAUSSURES

Quel(s) critère(s) regardes-tu lorsque tu achètes une paire de running ?
Classe-les par ordre d'importance.

Lecture : 27% des coureurs ont mis le critère "confort" en 1^{ère} position.



CHAUSSURES À PLAQUE CARBONE

Es-tu intéressé(e) par les chaussures à plaque carbone et en possèdes-tu ?

Les chaussures à plaque carbone sont principalement destinées aux coureur(se)s expérimenté(e)s et expert(e)s qui visent la performance. Aujourd'hui, le public de la chaussure à plaque carbone semble être principalement masculin puisque trois fois plus d'hommes que de femmes en possèdent.

On observe en effet que les proportions des coureurs motivés par la performance (36% des hommes et 15% des femmes) et ceux qui possèdent des chaussures à plaque carbone (29% des hommes et 11% des femmes) sont relativement similaires.



41%

**NON, ÇA NE
M'INTÉRESSE
PAS**



23%

**OUI, ÇA M'INTÉRESSE
ET J'EN POSSÈDE UNE
OU PLUSIEURS PAIRES**



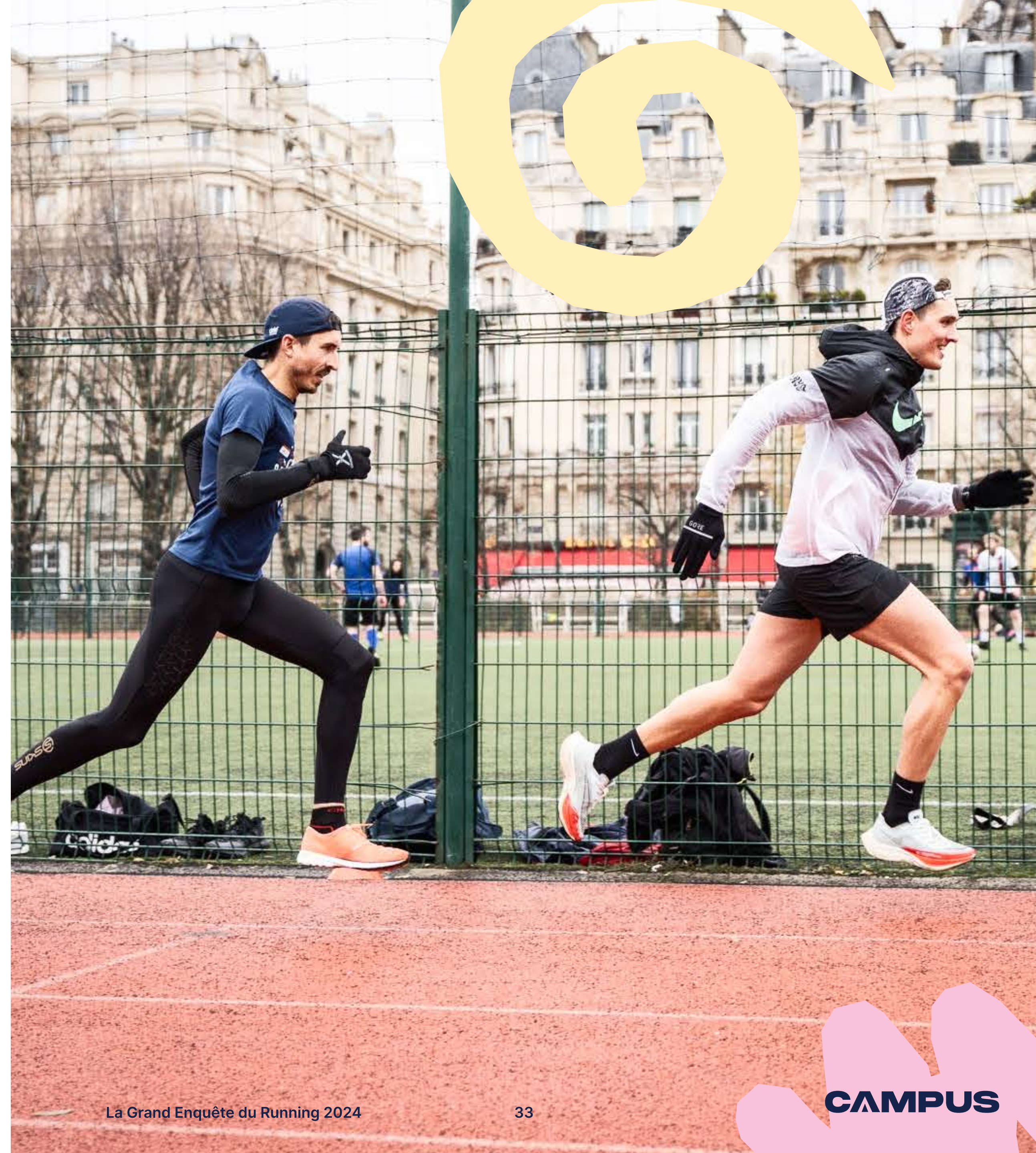
36%

**OUI, ÇA M'INTÉRESSE
MAIS JE N'EN
POSSÈDE PAS**

29%
DES HOMMES
EN POSSÈDENT

VS

11%
DES FEMMES



03

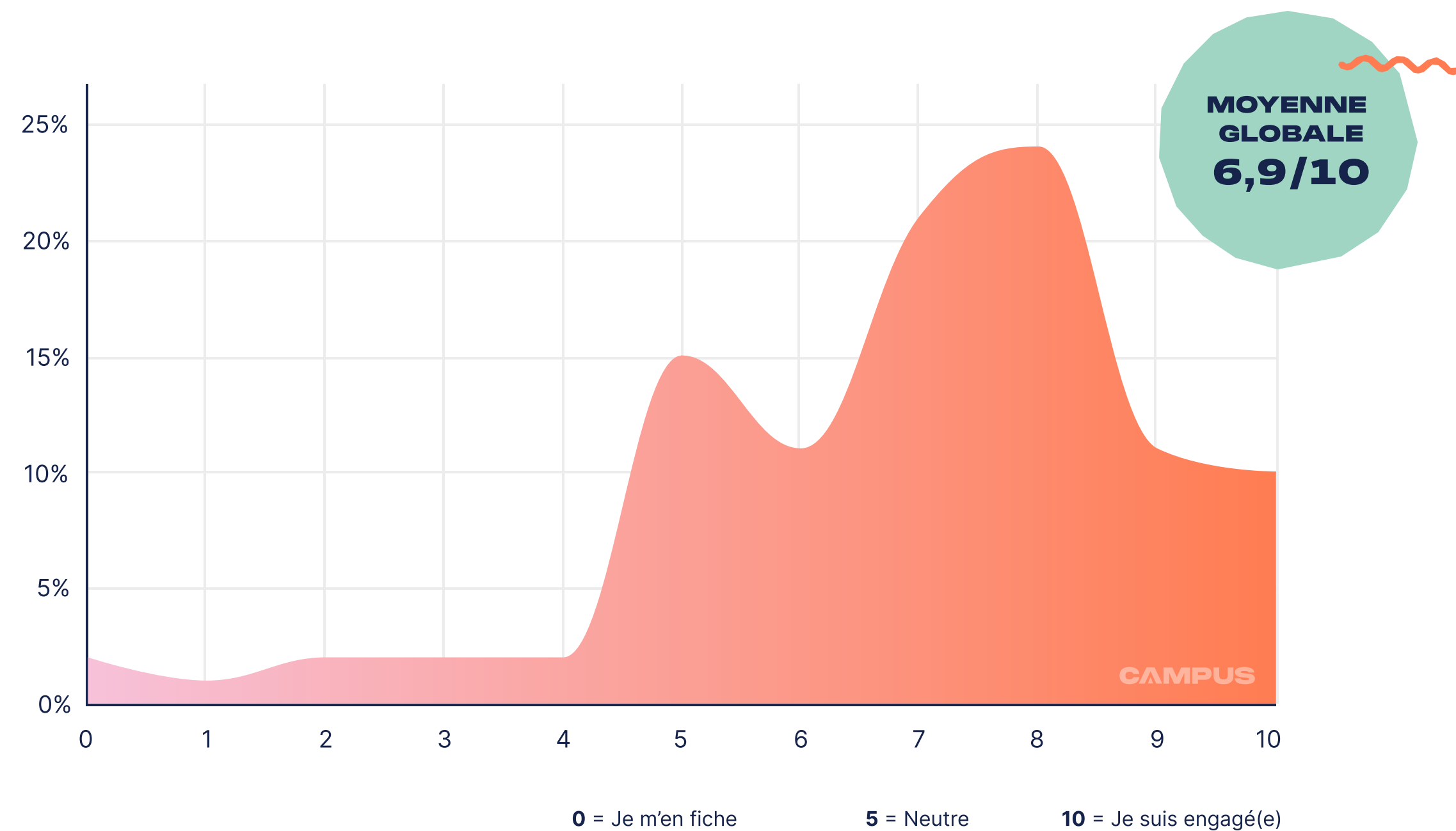
ÉCOLOGIE & COURSE À PIED



SENSIBILITÉ À L'ÉCOLOGIE

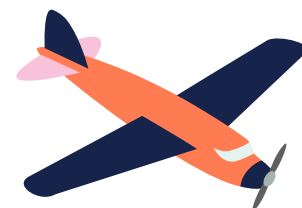
Sur une échelle de 0 à 10, à quel point es-tu sensible à la cause écologique ?

La cause écologique est un point d'intérêt pour une grande majorité des coureurs. Toutefois, cette sensibilité ne semble pas si forte, près de la moitié des coureurs l'évaluant à 7 ou 8/10.



ÉCOLOGIE &
COURSE À PIED

50% des coureurs renonceraient à participer à une course s'il fallait prendre l'avion pour s'y rendre.

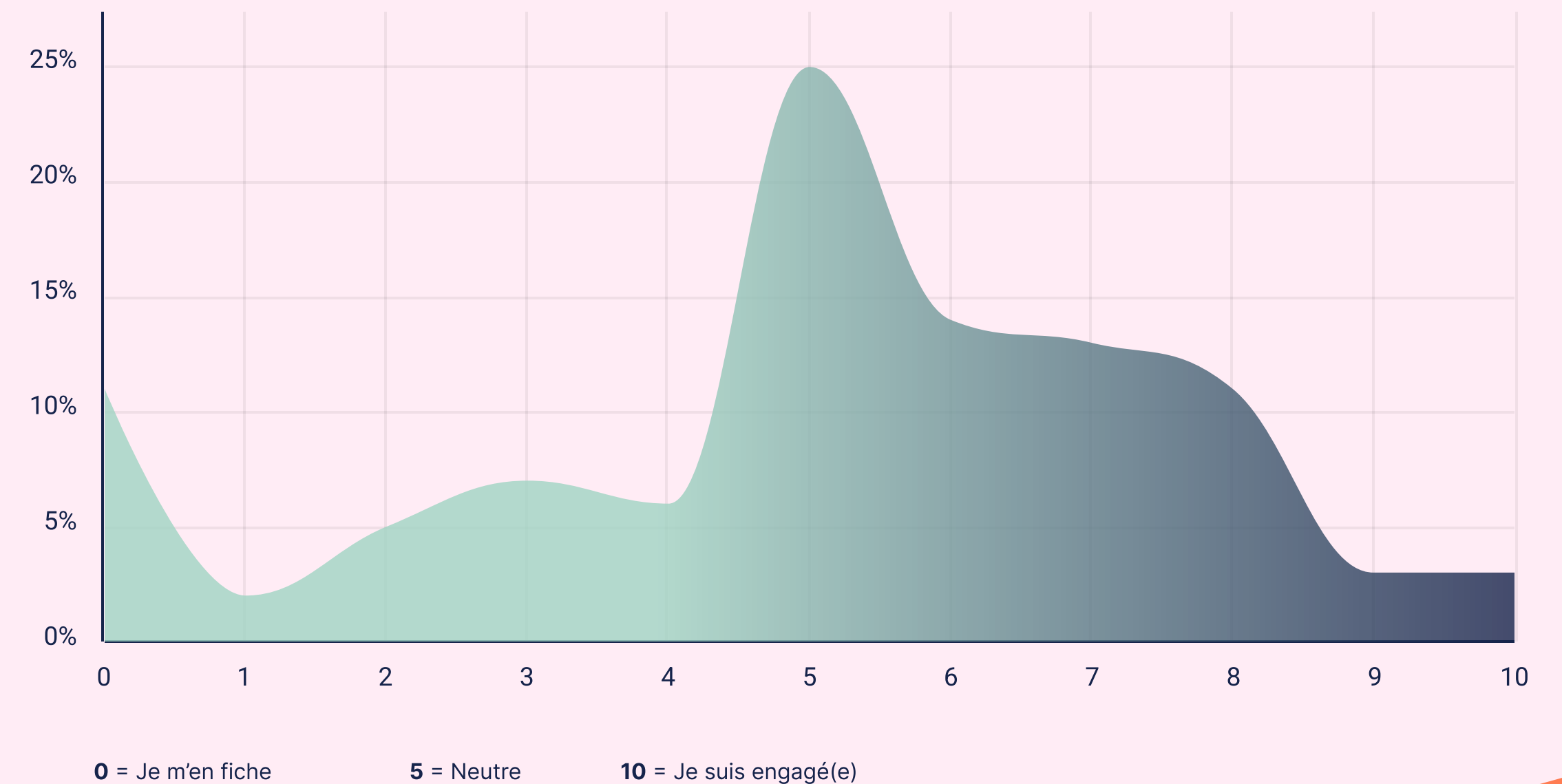


L'ÉCOLOGIE DANS LES ACHATS RUNNING

A quel point prends-tu en compte des considérations écologiques lorsque tu achètes un vêtement/accessoire/chaussures de running ?

68% des coureurs ont attribué à leur sensibilité écologique une note supérieure à celle de leur prise en compte de cet aspect dans leurs achats running. Le running n'est donc pas le secteur prioritaire sur lequel les coureurs font des efforts pour adapter leur consommation aux enjeux écologiques.

On peut supposer que cela vient d'un manque d'options « réellement » écologiques sur le marché, ce qui n'incite pas les coureurs à s'en soucier au moment de l'achat.



CLASSEMENT DES MARQUES ÉCOLO

Parmi les marques suivantes, laquelle a, selon-toi, l'engagement écologique le plus significatif ?

La majorité des coureurs ne sont pas capable de citer une marque qui aurait un lien fort avec l'écologie pour ses produits, preuve que c'est encore loin d'être un sujet suffisamment traité par les marques.

Nnormal, la marque ayant annoncé travailler sur des éléments remplaçables dans ses chaussures ainsi que Salomon et On Running, qui travaillent sur des chaussures 100% recyclables sont les marques qui ressortent le plus.



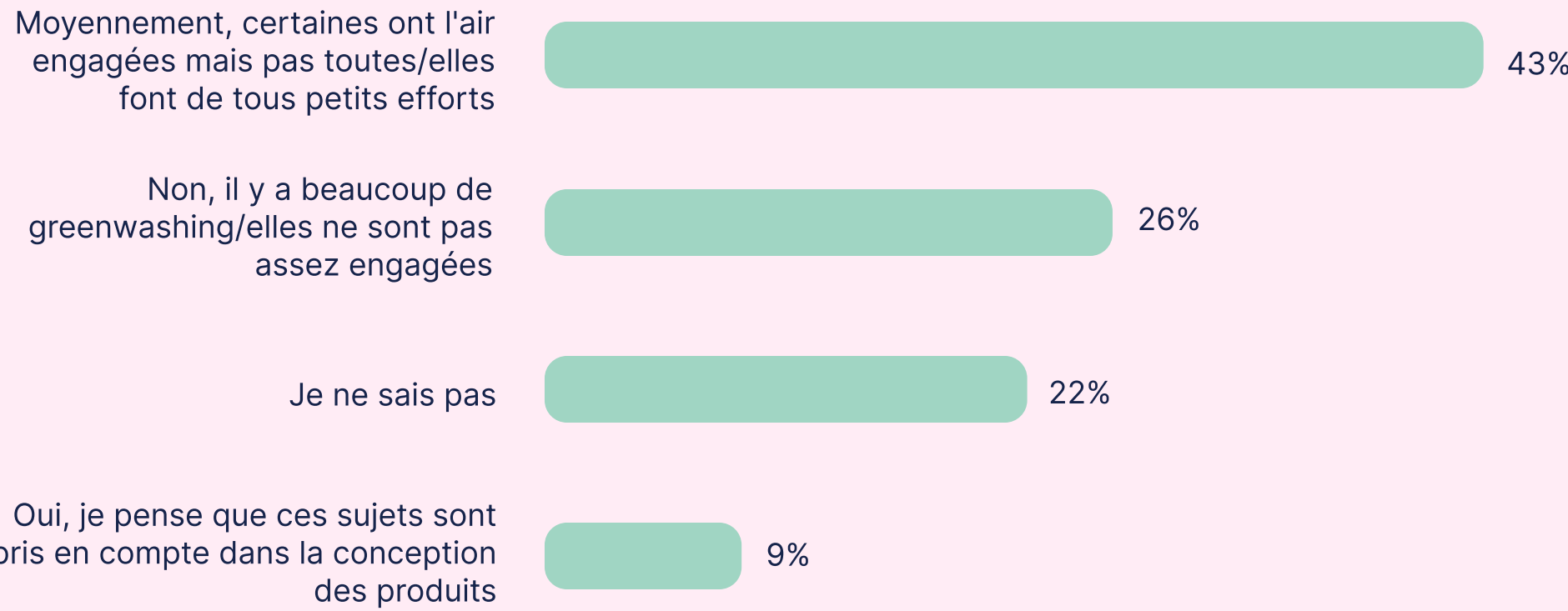
Je ne sais pas 62%		
1	Nnormal	7%
2	Salomon	6%
3	On Running	5%
4	Aucune	4%
5	Adidas	3%
6	Hoka	3%
7	Kiprun	3%
8	Asics	2%
9	Brooks	1%
10	Nike	1%
11	Saucony	<1%
12	Triloop	<1%
13	Altra	<1%
14	Mizuno	<1%
15	New Balance	<1%

CAMPUS

RECONNAISSANCE DE L'ENGAGEMENT DES MARQUES

En règle générale, trouves-tu que les marques du running s'engagent pour limiter leur impact sur l'environnement ?

Plus de la moitié des coureurs estiment qu'il y a des efforts faits par les marques pour s'engager et proposer des produits plus responsables d'un point de vue écologique. L'autre majorité n'en est pas convaincue ou pense au contraire que ces efforts sont uniquement à orientation marketing.



04

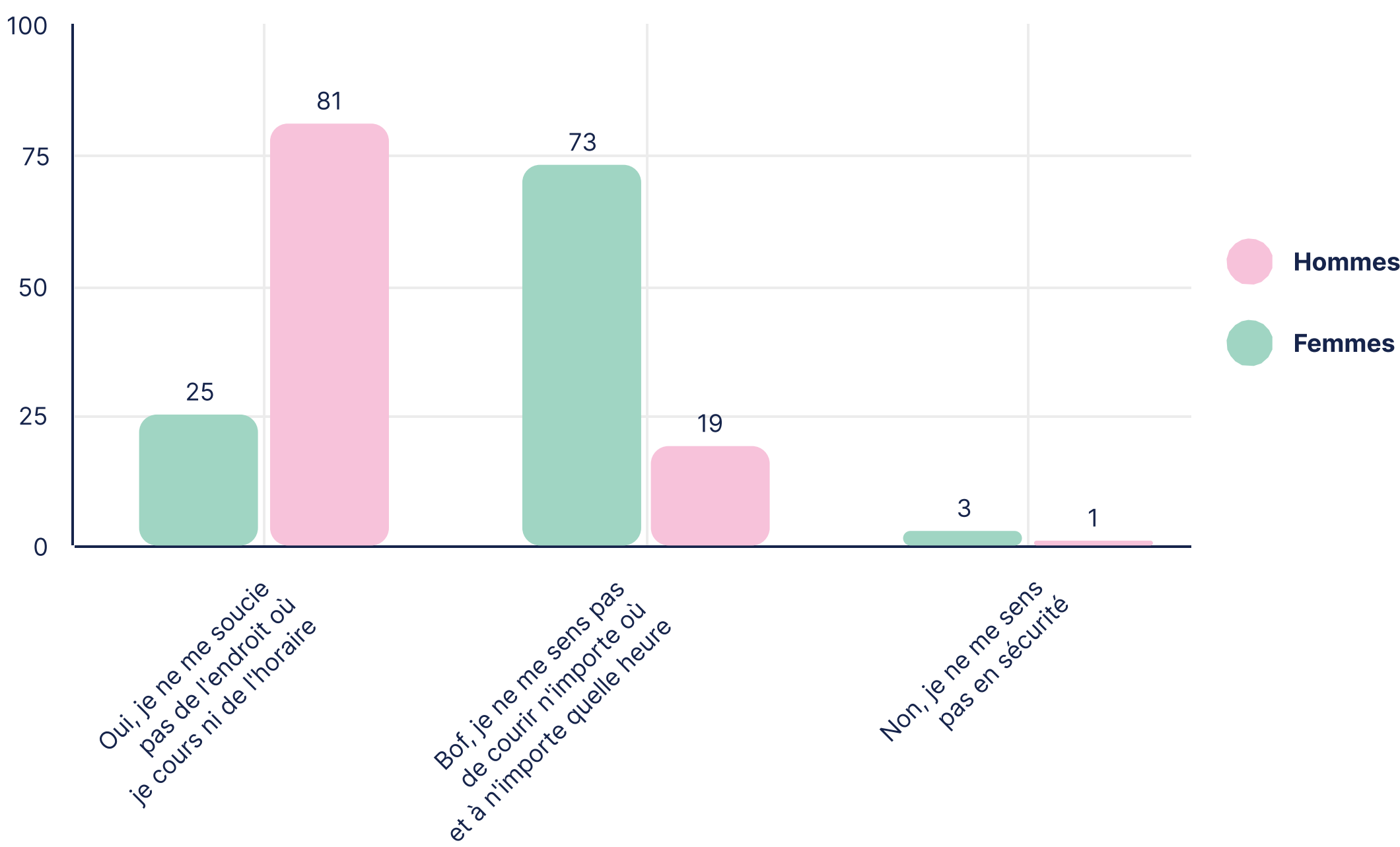


SOCIAL & COMMUNAUTAIRE

DEGRÉ D'INSÉCURITÉ

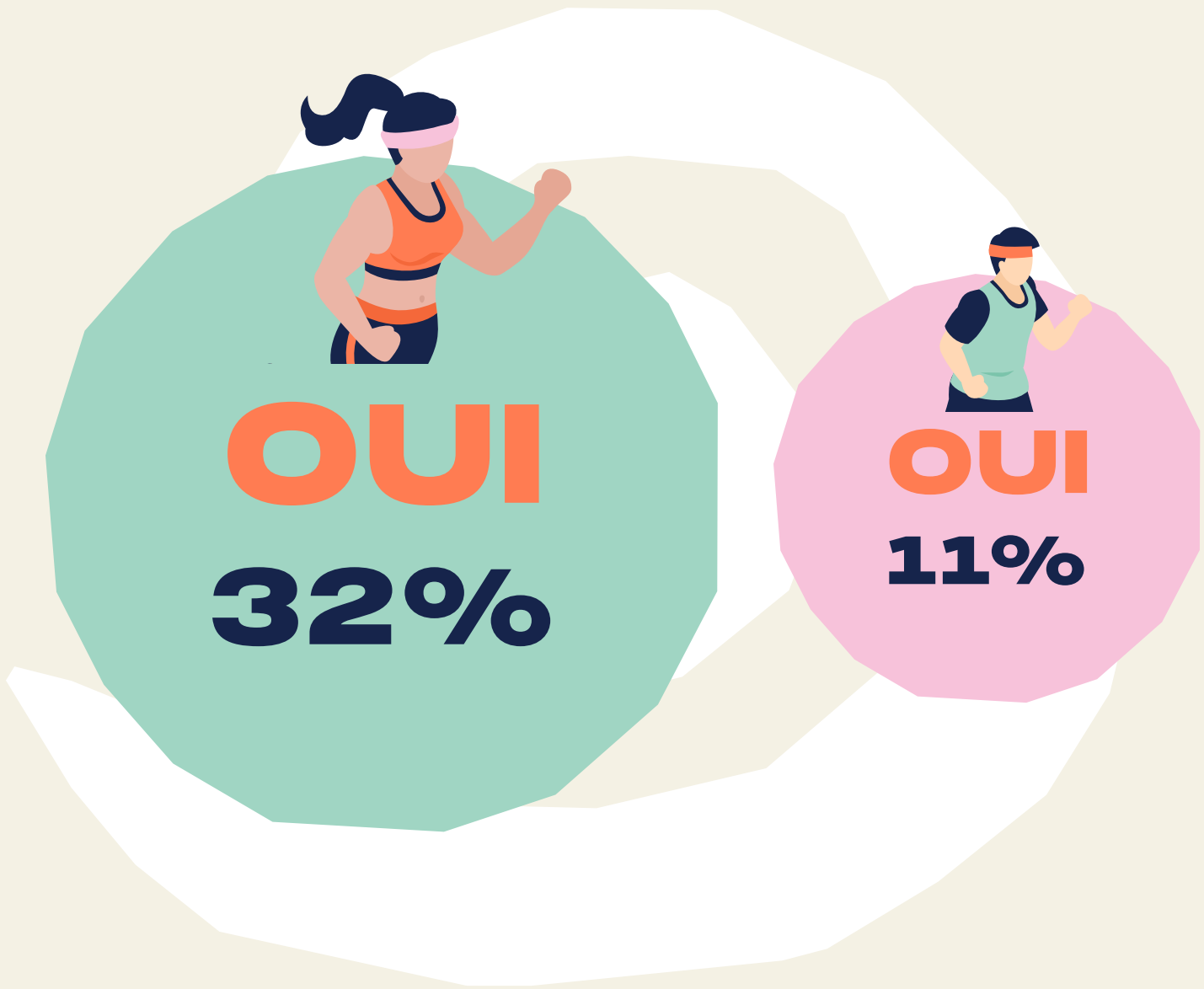
En règle générale, te sens-tu en sécurité lorsque tu cours ?

Triste statistique puisque l'insécurité empêche les ¾ des femmes de courir librement. Elles restreignent leurs entraînements aux périodes et lieux qui leur permettent de limiter ce stress. Cela concerne beaucoup moins les hommes, puisqu'à peine 1 homme sur 5 dit ne pas pouvoir courir où il veut et quand il veut.



MÉSAVENTURES DANS LA PRATIQUE

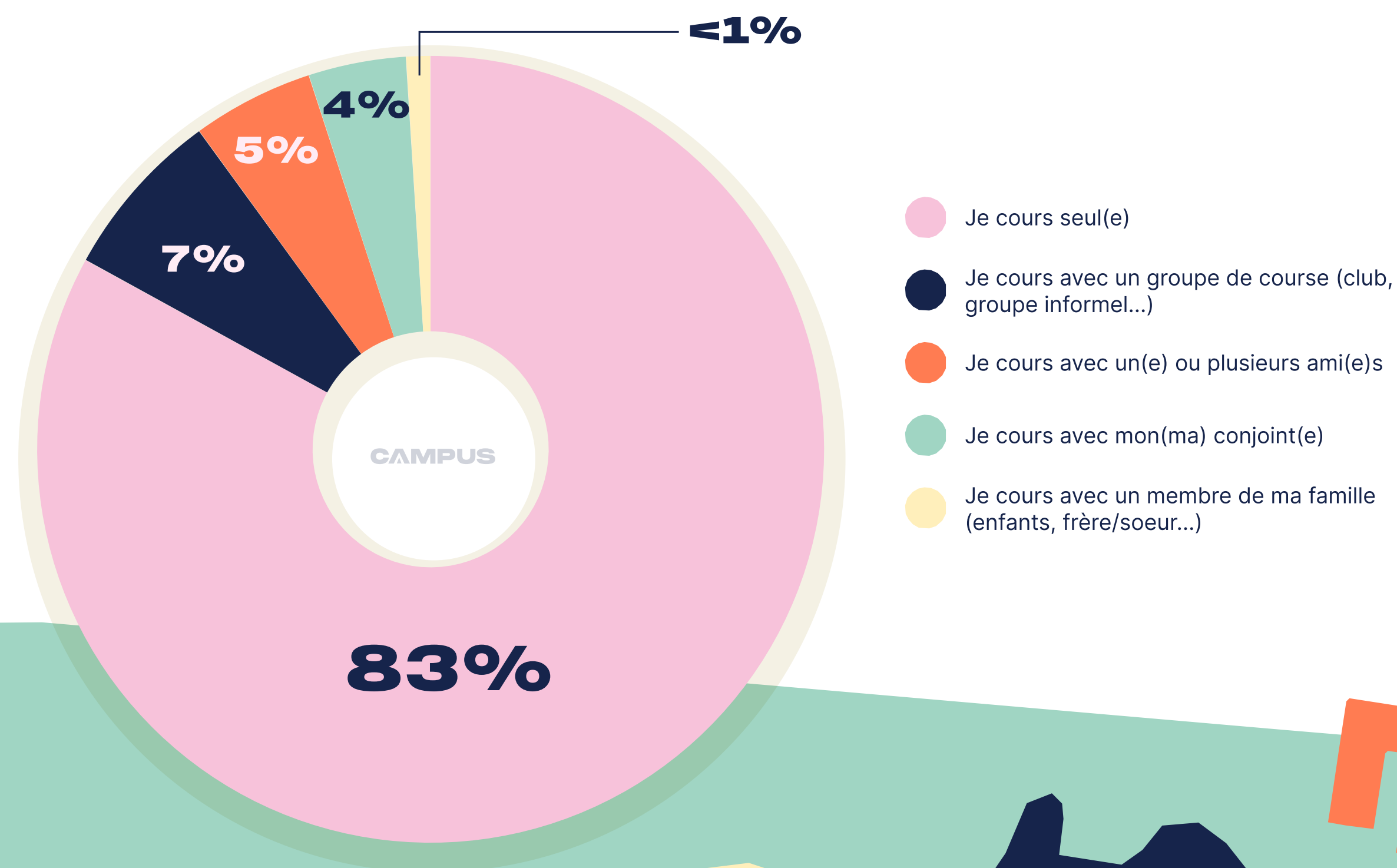
As-tu déjà été gêné(e) par une réflexion/un commentaire/un comportement de la part d'un(e) inconnu(e) pendant ta pratique ? Exemple : des conseils non-sollicités sur ta pratique, un commentaire déplacé sur ta tenue ou sur ta foulée etc.



À nouveau, on constate que par rapport aux hommes, presque 3 fois plus de femmes, en proportion, ont déjà été gênées par une réflexion ou un commentaire déplacé durant leur pratique.

PRATIQUE EN GROUPE OU SOLO

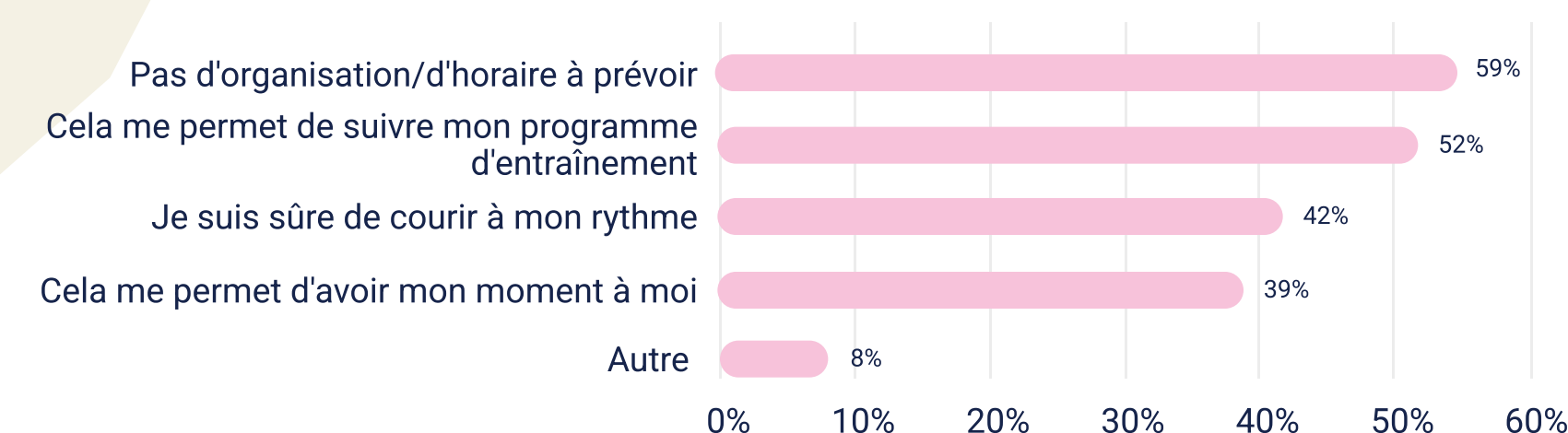
En règle générale, avec qui cours-tu ?



SOCIAL & COMMUNAUTAIRE

Les motivations à courir seul(e)

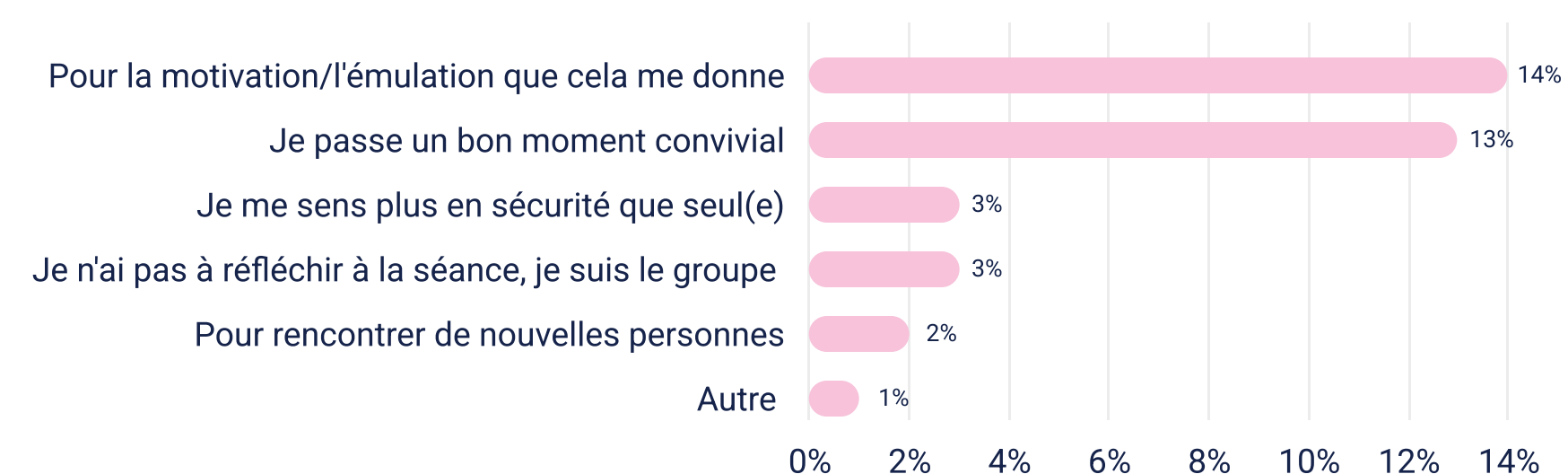
Pour quelle(s) raison(s) cours-tu seul(e) la plupart du temps ?



Le nombre de réponses possibles n'a pas été limité. Cette question n'a été posée qu'aux personnes ayant répondu "Je cours seul(e)" à la question "En règle générale, avec qui cours-tu ?"

Les motivations à courir en groupe

Pour quelle(s) raison(s) cours-tu accompagné(e) la plupart du temps ?



Le nombre de réponses possibles n'a pas été limité. Cette question n'a pas été posée aux personnes ayant répondu "Je cours seul(e)" à la question "En règle générale, avec qui cours-tu ?"

L'écrasante majorité des coureurs court habituellement seule, principalement par souci de simplicité d'organisation, mais aussi parce que cela leur permet de suivre leur plan d'entraînement personnalisé. On note tout de même 17% des coureurs qui, la plupart du temps, exploitent la dimension sociale de ce sport en partageant leur pratique.

05

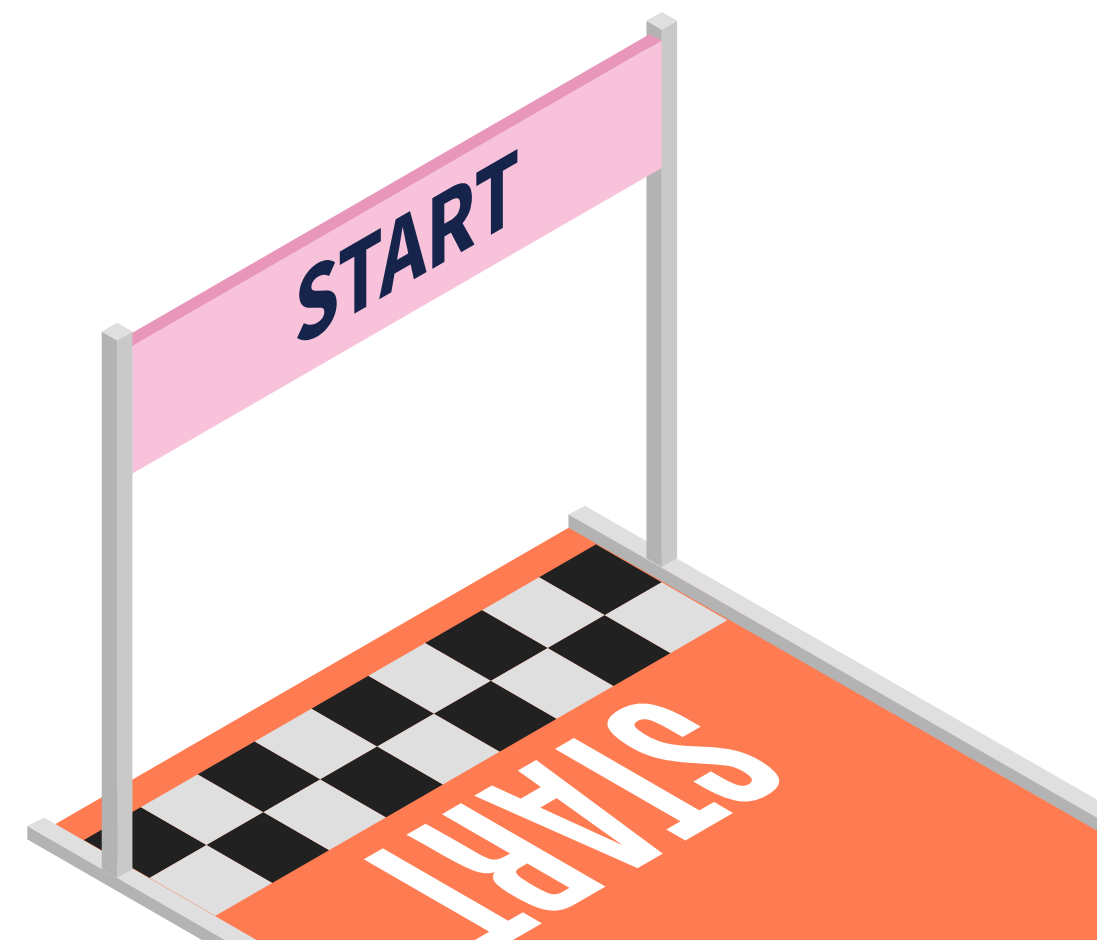
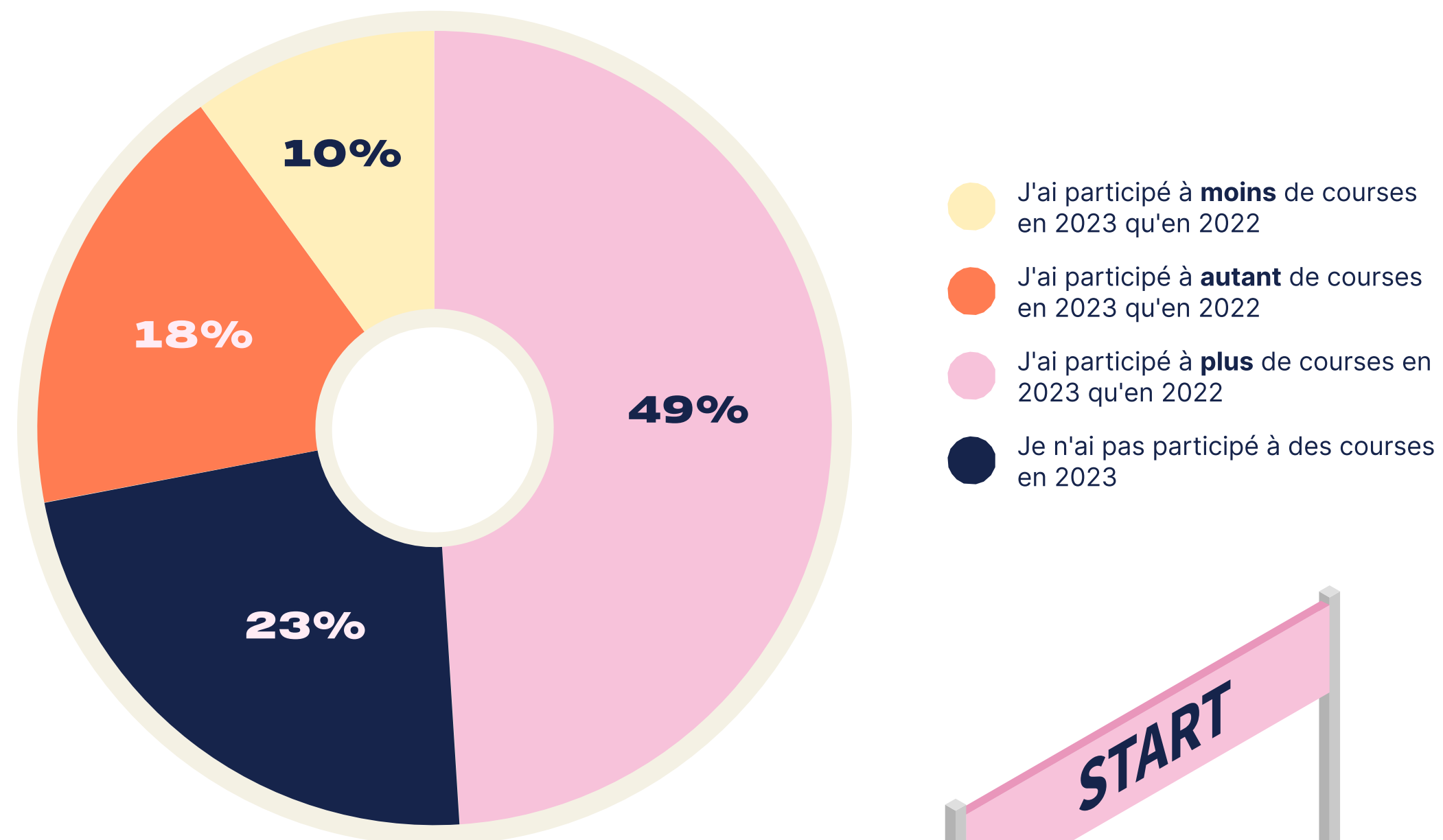
COURSES



COURSES EFFECTUÉES EN 2023 VS 2022

En 2023, as-tu participé à plus ou moins de courses par rapport à 2022 ?

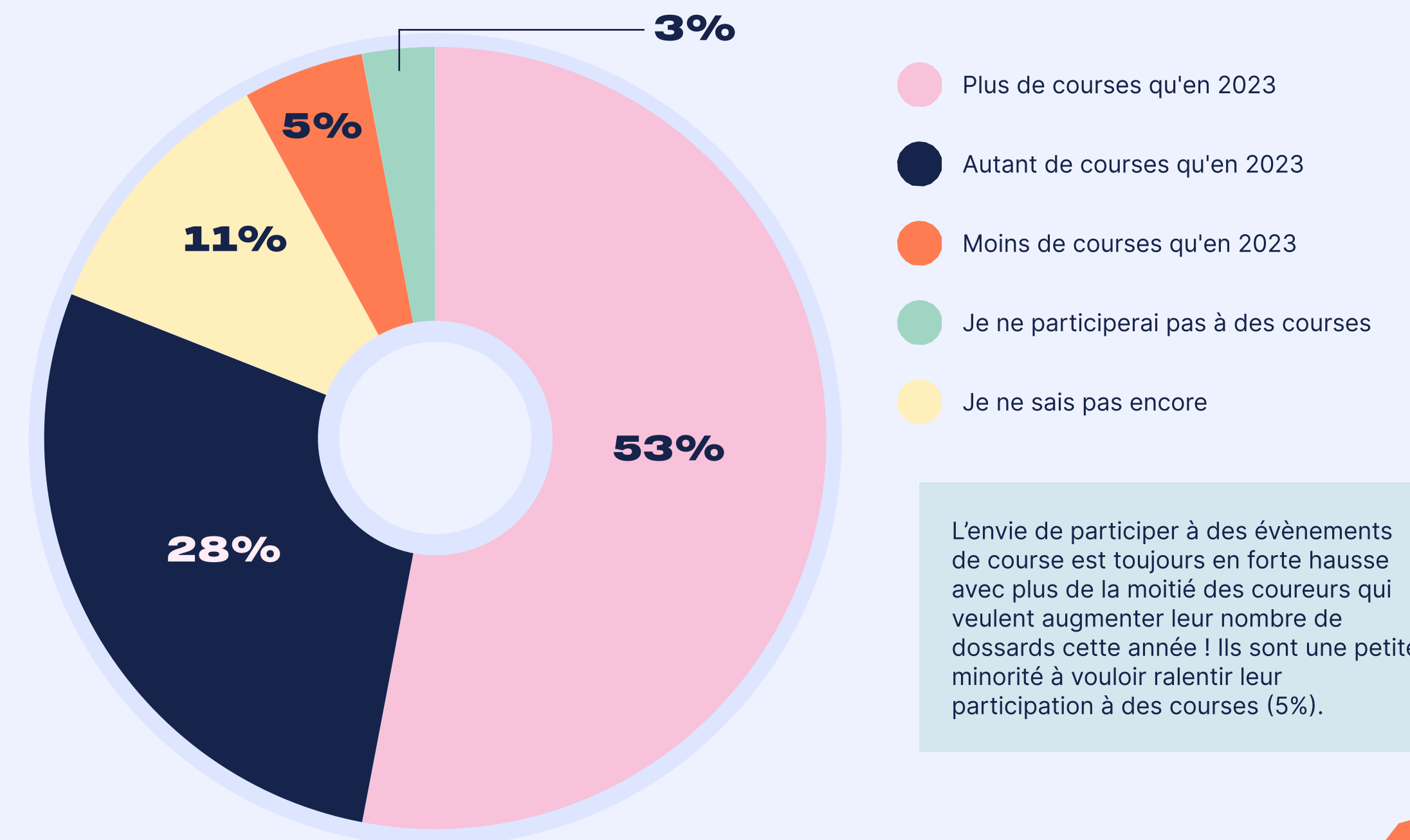
La course à pied se porte bien ! Comparé à 2022, la moitié des coureurs ont mis plus souvent un dossard pour vivre l'expérience unique de course. Et cette tendance se renforce en 2024 !



INTENTIONS DE PARTICIPATION À DES COURSES EN 2024

En 2024, tu comptes participer à...

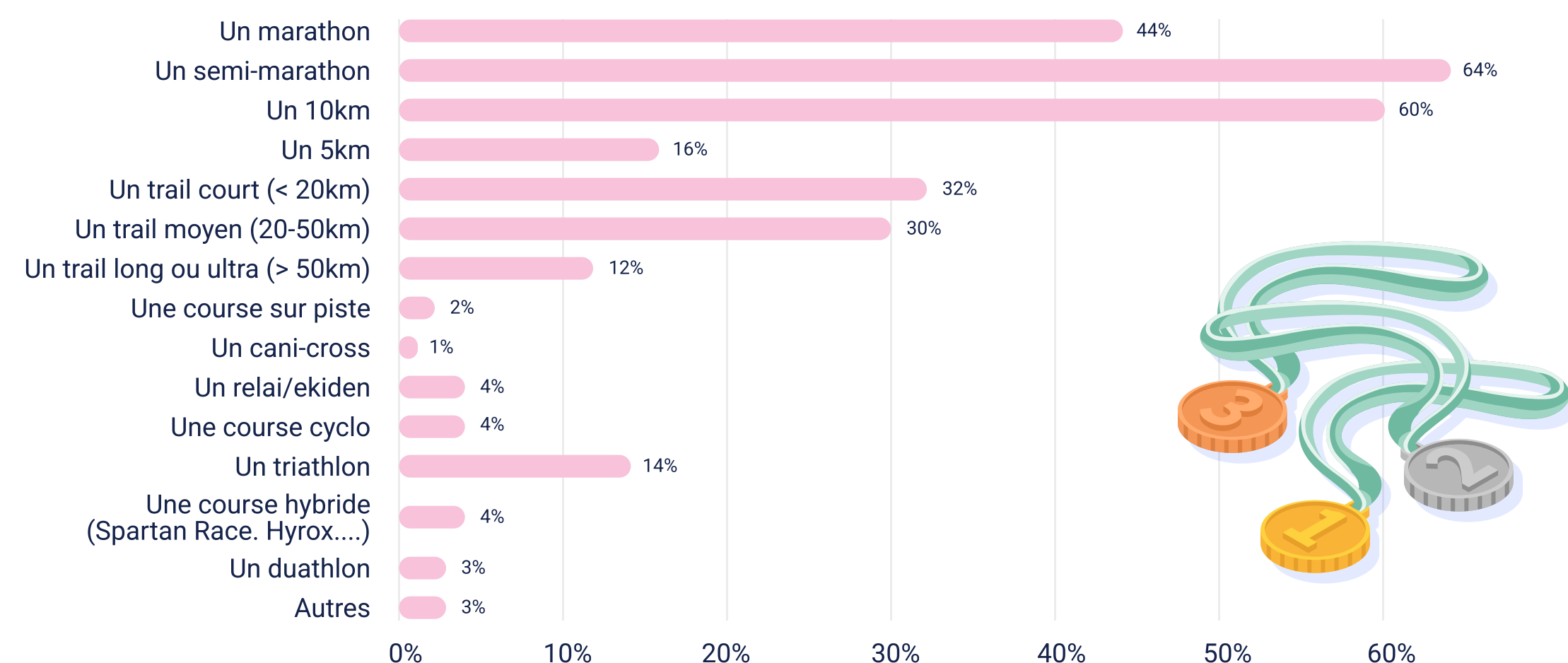
Disciplines de course à pied seulement : route, trail, cross, athlétisme, cani-cross... Hors triathlon, duathlon, cyclisme...



L'envie de participer à des événements de course est toujours en forte hausse avec plus de la moitié des coureurs qui veulent augmenter leur nombre de dossards cette année ! Ils sont une petite minorité à vouloir ralentir leur participation à des courses (5%).

TYPES DE COURSES POUR 2024

À quel(s) type(s) de course(s) comptes-tu participer en 2024 ?



Le semi-marathon est le format le plus largement choisi, suffisamment long pour représenter un réel défi, et suffisamment accessible pour que l'entraînement nécessaire ne soit pas décourageant !

Le marathon reste également très populaire malgré sa difficulté avec près d'1 coureur sur 2 qui vise d'en courir un ! Quant au trail, avec ses différents formats, il prend une belle place dans l'agenda des coureurs (chose que l'on continuera d'observer au fur et à mesure de cette enquête !).

Cette question n'a pas été posée aux personnes ayant répondu "Je ne participerai pas à des courses" à la question "En 2024, tu comptes participer à..."

Une partie non négligeable des coureurs diversifient leur pratique avec du triathlon, du cyclisme, et des formats de course hybride.

CRITÈRES DE CHOIX DES COURSES

Quels sont les critères les plus importants pour toi lorsque tu t'inscris à une course ?

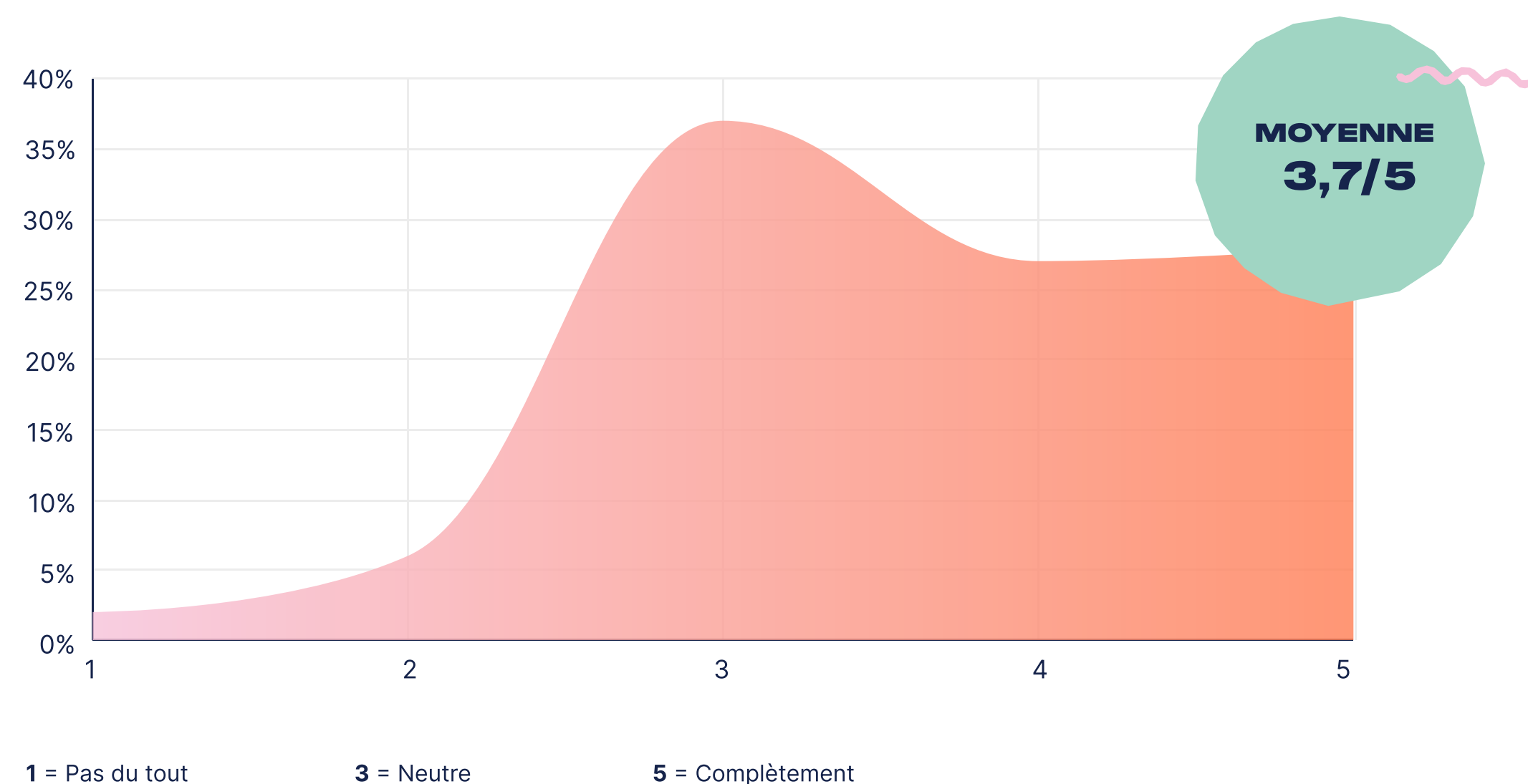
Lecture : 44% des coureurs ont classé le critère "Le profil de la course (distance, dénivelé, type de terrain, ...)" en 1^{ère} position.

- | | | |
|---|---|-----|
| 1 | Le profil de la course (distance, dénivelé, type de terrain, ...) | 44% |
| 2 | La ville/le parcours/les paysages | 23% |
| 3 | La proximité avec ton domicile | 22% |
| 4 | Le prix de l'inscription | 7% |
| 5 | L'horaire de départ | 2% |
| 6 | L'organisateur/l'organisation | 1% |
| 7 | Le package offert (t-shirt, médaille, dossard...) | 1% |
| 8 | La qualité des ravitaillements | 0% |
| 9 | Les marques sponsors | 0% |

Le critère de proximité avec le domicile placé en 3^{ème} position peut signifier que les coureurs sont à la recherche de courses auxquelles l'accès est pratique, permettant une logistique simple. On note que "les marques sponsors" des courses est le dernier critère qui rentre en compte dans l'acte d'achat du dossard.

DEGRÉ DE SATISFACTION DE L'OFFRE DE COURSES

Trouves-tu que l'offre de courses sur route ou de trail en France est suffisante ?

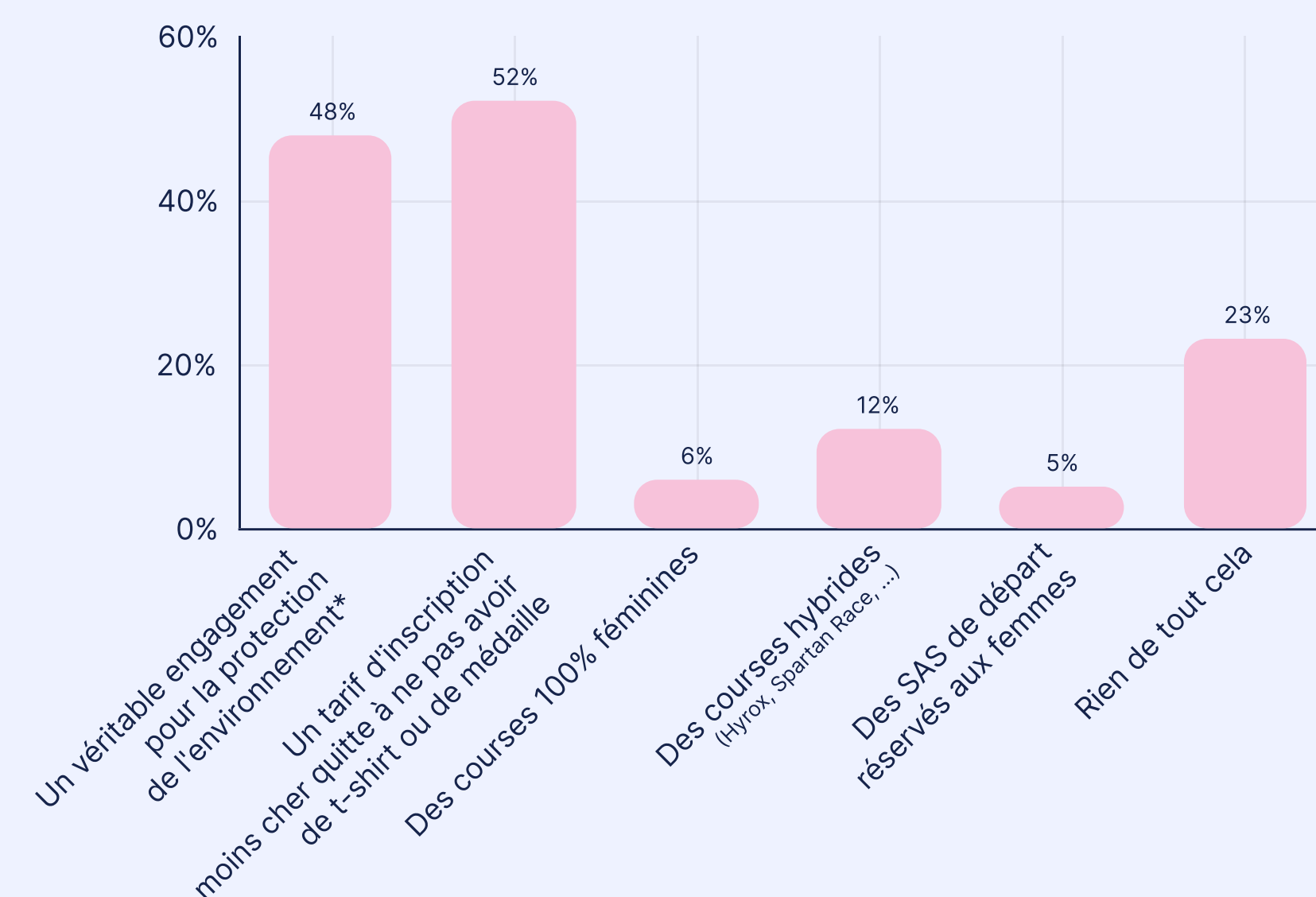


Les coureurs semblent globalement satisfaits de l'offre de courses en France, malgré que 37% d'entre eux ont un avis neutre. Peut-être que si davantage de courses proposaient de la nouveauté et du renouvellement dans les formats, dans les concepts ou dans l'organisation, on verrait la moyenne globale augmenter.



CARACTÉRISTIQUES À DÉVELOPPER SUR LES COURSES

Quelle(s) caractéristique(s) aimerais-tu avoir sur plus de courses ?



*(réduire au maximum les déchets, pas de goodies,...)

Deux besoins ressortent fortement chez la moitié des coureurs : des dossards moins chers, et un engagement écologique significatif de la part des organisateurs. Ils sont en réalité liés puisqu'une course moins chère, n'offrant pas de t-shirt ou de médaille, est également plus écologique toute chose égale par ailleurs.

On note que 12% des coureurs montrent un clair intérêt pour les courses hybrides type Hyrox, Spartan Race... Une tendance à suivre de près sur les prochaines années.

06

INFLUENCE, MÉDIA & TENDANCES DU MARCHÉ



FITNESS CROSSFIT MUSCULATION

A côté de la course à pied, pratiques-tu régulièrement l'un des sports suivants : fitness, crossfit, musculation ?

Non	62%	48%	57%	64%	68%
Musculation	22%	19%	22%	22%	23%
Oui, je fais du fitness	11%	23%	14%	10%	5%
Oui, je fais du crossfit	5%	10%	7%	4%	3%
	Global	Occasionnellement (<1 fois/semaine)	Régulièrement (≥ 1 fois/semaine)	Fréquemment (≥ 3 fois/semaine)	Intensément (≥ 5 fois/semaine)

Il y a une corrélation négative importante entre l'intensité de la pratique de la course à pied et la pratique des autres sports. 32% des coureurs qui pratiquent intensément la course à pied ont une pratique hybride, versus 52% des coureurs occasionnels.

La course à pied étant un sport difficile qui nécessite un volume d'entraînement élevé pour progresser, c'est somme toute assez logique !

CANAU DE CONTENU CONSOMMÉ

Dans le cadre de ta pratique du running, quel(s) type(s) de canal utilises-tu pour te renseigner ?

Blogs/sites internet	63%	57%	59%	65%	72%	75%	70%
Instagram	48%	61%	54%	45%	33%	25%	10%
Youtube	66%	80%	72%	60%	53%	43%	57%
Podcasts	47%	50%	52%	46%	38%	27%	10%
TikTok	5%	13%	5%	2%	2%	1%	0%
Magazines	12%	6%	8%	15%	17%	32%	40%
Télévision	2%	2%	1%	2%	2%	2%	3%
Aucun	5%	4%	4%	5%	7%	8%	10%
	Global	Moins de 25 ans	25-35 ans	35-45 ans	45-55 ans	55-65 ans	Plus de 65 ans

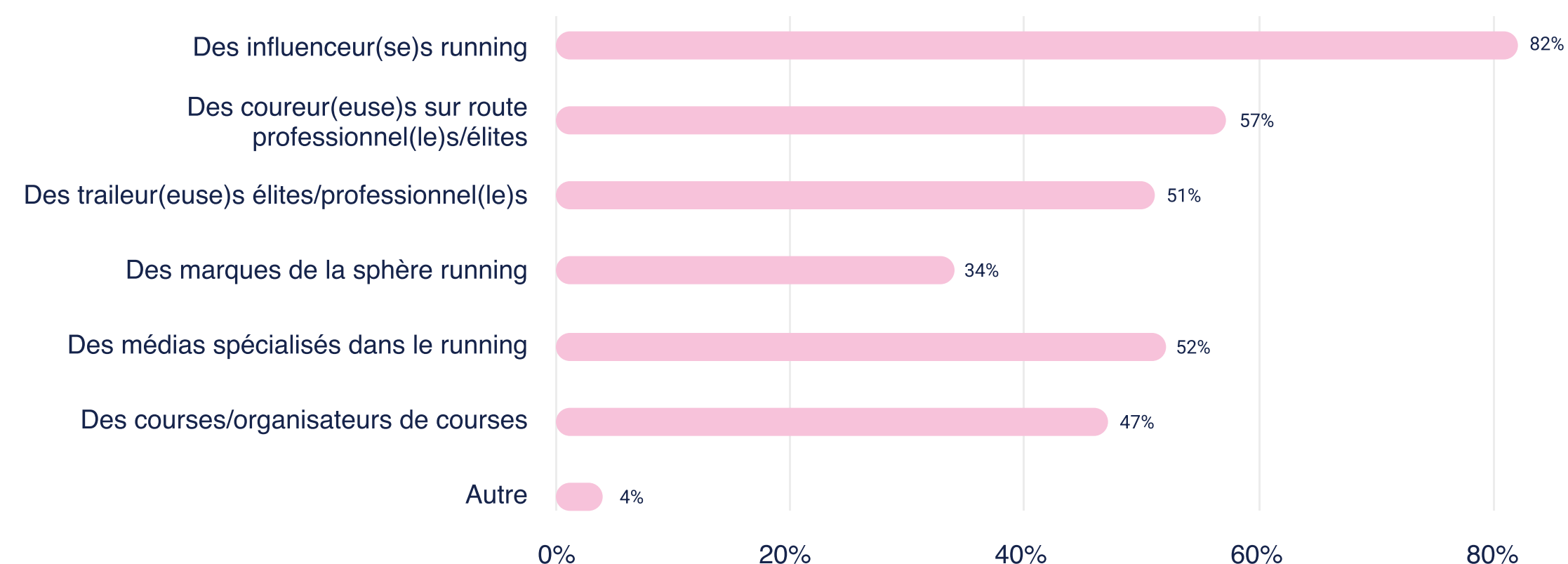
On constate que la façon de consommer du contenu running est plutôt hétérogène entre les groupes d'âge, bien que YouTube et les Blogs/sites internet soient privilégiés à tout âge.

Le cœur de cible des podcasts est visiblement la génération 25-35 ans, et sans surprise, TikTok est quasiment exclusivement utilisé par les <35 ans.

Les magazines papiers sont principalement consommés par les >35 ans, leur part augmentant au fil de l'âge, et fortement délaissés par les plus jeunes.

LES COMPTES SUIVIS SUR INSTAGRAM

Sur Instagram, quel(s) type(s) de compte(s) suis-tu ?



Les coureurs ont des sources d'inspiration variées puisque hormis les marques de running, plus de la moitié des coureurs suivent au moins un influenceur, un coureur élite route et trail, un média spécialisé et une course. Tous ces types de comptes se complètent généralement dans le contenu qu'ils offrent au coureur, lui permettant de trouver à la fois des conseils, de l'inspiration, de l'information, de la motivation, etc.

Le nombre de réponses possibles n'a pas été limité.

Cette question n'a pas été posée aux personnes ayant répondu "aucun" à la question "Dans le cadre de ta pratique du running, quel(s) type(s) de canal utilises-tu pour te renseigner ?"

TOP COUREURS PRO SUIVIS

Parmi les coureur(se)s sur route professionnel(le)s/élites suivant(e)s, lequel(le)s suis-tu ?

Jusqu'à il y a quelques années, la course sur route élite souffrait d'une faible notoriété. L'essor a commencé avec le GOAT du marathon Eliud Kipchoge, puis des coureurs Français comme Nicolas Navarro et Jimmy Gressier ont commencé à être visibles. Avec un peu de retard, la course sur route féminine a aussi pris son essor et des coureuses comme Manon Trapp ou Méline Rollin devraient fortement prendre en notoriété dans les mois et années à venir.

La liste des coureurs professionnels a été établie en prenant les 5 top performers Français Hommes + 5 top performeuses Françaises Femmes + 5 top performers/euses étrangers, sur semi-marathon et marathon sur les 3 dernières années. Source : <https://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=5268>

Cette question n'a pas été posée aux personnes ayant répondu "aucun" à la question "Dans le cadre de ta pratique du running, quel(s) type(s) de canal utilises-tu pour te renseigner ?"

		CAMPUS
1	Aucun	48%
2	Eliud Kipchoge @kipchogeeliud	36%
3	Jimmy Gressier @jimmy_gressier	29%
4	Nicolas Navarro @n_navarus	20%
5	Medhi Frère @mehdifrere	16%
6	Julien Wanders @julien_wanders	10%
7	Manon Trapp @manon_trapp	6%
8	Morhad Amdouni @morhad_amdouni	4%
9	Méline Rollin @meliineee	4%
10	Felix Bour @felix.bour	3%
11	Sifan Hassan @sifanhassan	3%
12	Mekdes Woldu @mekdeswoldu	2%
13	Melody Julien @julien.melody	2%
14	Tigist Assefa @tigist_assefa	2%
15	Margaux Sieracki @margaux_sieracki	2%

TOP TRAILERS PRO SUIVIS

Parmi les traileur(se)s professionnel(le)s/élites suivant(e)s, lesquelles suis-tu ?

Malgré ses performances totalement stratosphériques (Victoire sur la Diagonale des Fous, la Western State, la Hardrock et l'UTMB en moins d'un an), au moins aussi impressionnantes que celles de Kilian Jornet, Courtney Dauwalter n'est suivie que par 20% des coureurs, montrant la même tendance que celle observée sur la route.

Notre Mathieu Blanchard national dépasse le grand Kilian Jornet en termes de notoriété : ses performances et sa communication très « ouverte » sur ses émotions, son entraînement et ses courses semble plaire à la communauté des coureurs.

La liste des coureurs professionnels a été établie en prenant les 5 top performers Français Hommes + 5 top performeuses Françaises Femmes + 5 top performers/euses étrangers.
Source : <https://www.betrail.run/rankings>

Cette question n'a pas été posée aux personnes ayant répondu "aucun" à la question "Dans le cadre de ta pratique du running, quel(s) type(s) de canal utilises-tu pour te renseigner ?"

CAMPUS		
1	Mathieu Blanchard @mathieu__blanchard	53%
2	Kilian Jornet @kilianjornet	44%
3	Aucun	36%
4	François D'Haene @francois_dhaene	30%
5	Courtney Dauwalter @courtneydauwalter	20%
6	Blandine L'Hirondel @blandinelhirondel	12%
7	Jim Walmsley @walmsleyruns	12%
8	Germain Grangier @germaingrangier	10%
9	Zach Miller @zachmiller38	9%
10	Camille Bruyas @camille_bruyas	5%
11	Katie Schide @katieschide	5%
12	Lambert Santelli @lambertsantelli	2%
13	Benat Marmissolle @benatmarmissolle	2%
14	Clémentine Geoffray @clementinegeoffray	2%
15	Manon Bohard @bhdmanon	2%
16	Julie Roux @julierouxix	1%

TOP INFLUENCEURS

Nombre d'abonnés sur Instagram au 29/03/2024

CAMPUS		
1	Marine Leleu @marinlle	458K
2	Anne Dunbaidu @annedunbaidu	171K
3	Camille Mahe Castel @camillecmp	154K
4	Dorian Louvet @dorian_louvet	153K
5	Casquette Verte @casquetteverte	127K
6	Running Addict @runningaddictfr	100K
7	Marine Noret @marinoret	85K
8	Mustapha Salmi @mustapha.salmi__	83K
9	Coursptitetomate @coursptitetomate	81K
10	Fannymesenvies @fannymesenvies	80K
11	Anne-Lise Rousset @anneliserousset	65K
12	Mathilde Draeger @mathildedrg	46K
13	Baptiste Cartieaux @baptiste.cartieaux	36K

MÉDIAS SUIVIS

Parmi les médias running suivants, lesquels suis-tu ?



*Attention, s'agissant de la base d'utilisateurs Campus, le biais ici est très important et cette statistique n'est pas forcément représentative de la totalité des coureurs.

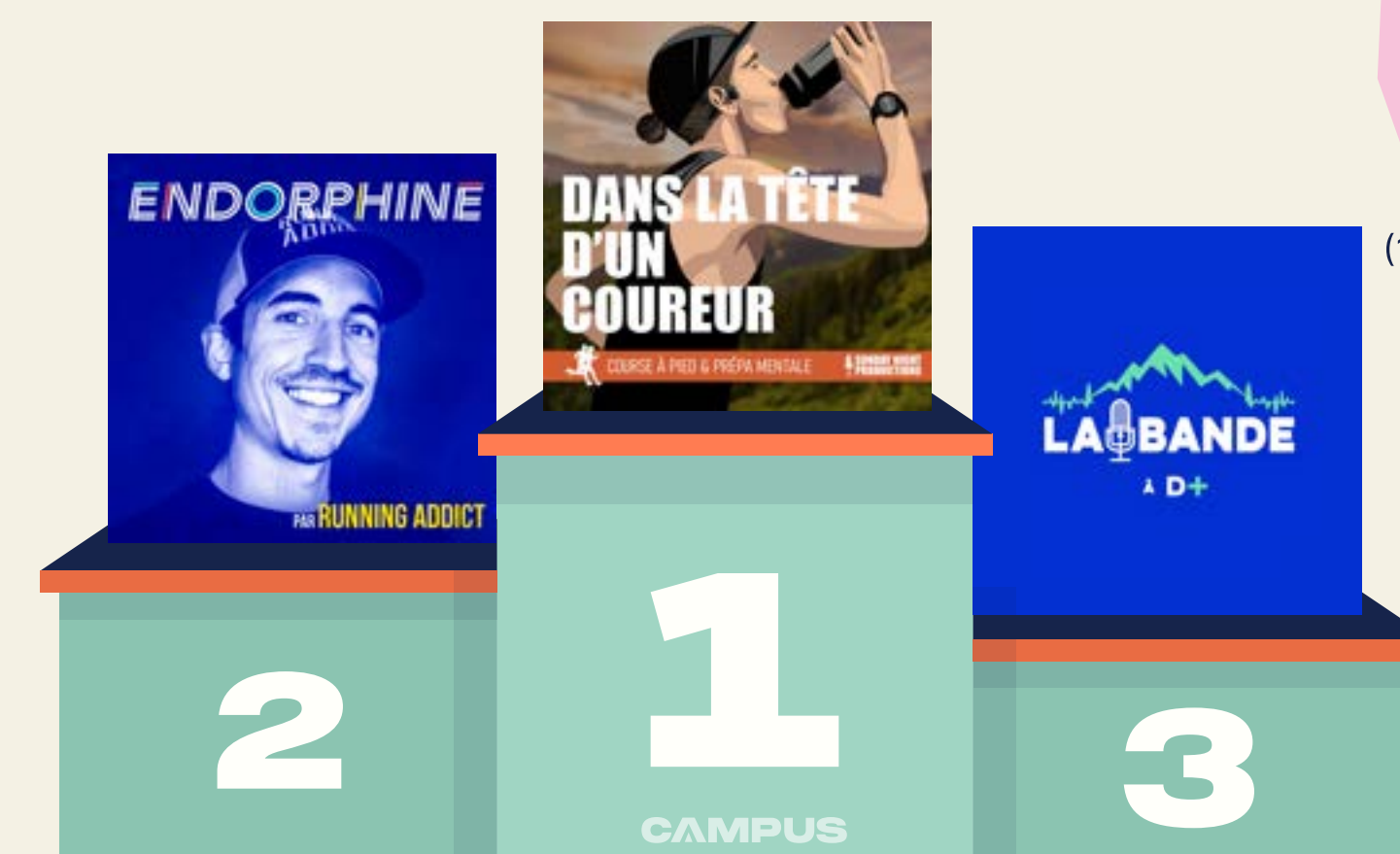
Juste après Running Addict, dont il faut apprécier la statistique avec beaucoup de précaution compte-tenu de l'échantillon, Dans La Tête D'un Coureur se distingue nettement et séduit 58% des coureurs !

On peut supposer que cela est notamment lié à la pluralité des types de contenus proposés par le média et des sujets traités, qui semblent répondre à leurs attentes.

Le nombre de réponses possibles n'a pas été limité. Cette question n'a pas été posée aux personnes ayant répondu "aucun" à la question "Dans le cadre de ta pratique du running, quel(s) type(s) de canal utilises-tu pour te renseigner ?"

CLASSEMENT DES PODCASTS

38%
DES AUDITEURS
DE PODCASTS
EN ÉCOUTENT
EN FAISANT
DU SPORT⁽²⁾



Le podcast en général connaît un essor très important ces dernières années (3), et ceux sur le running n'en sont pas exempts ! Pour les coureurs, ce format audio est idéal pour accompagner leur pratique.

Dans La Tête D'un Coureur confirme sa présence forte auprès de sa cible, suivi par Endorphine, le podcast de Running Addict.

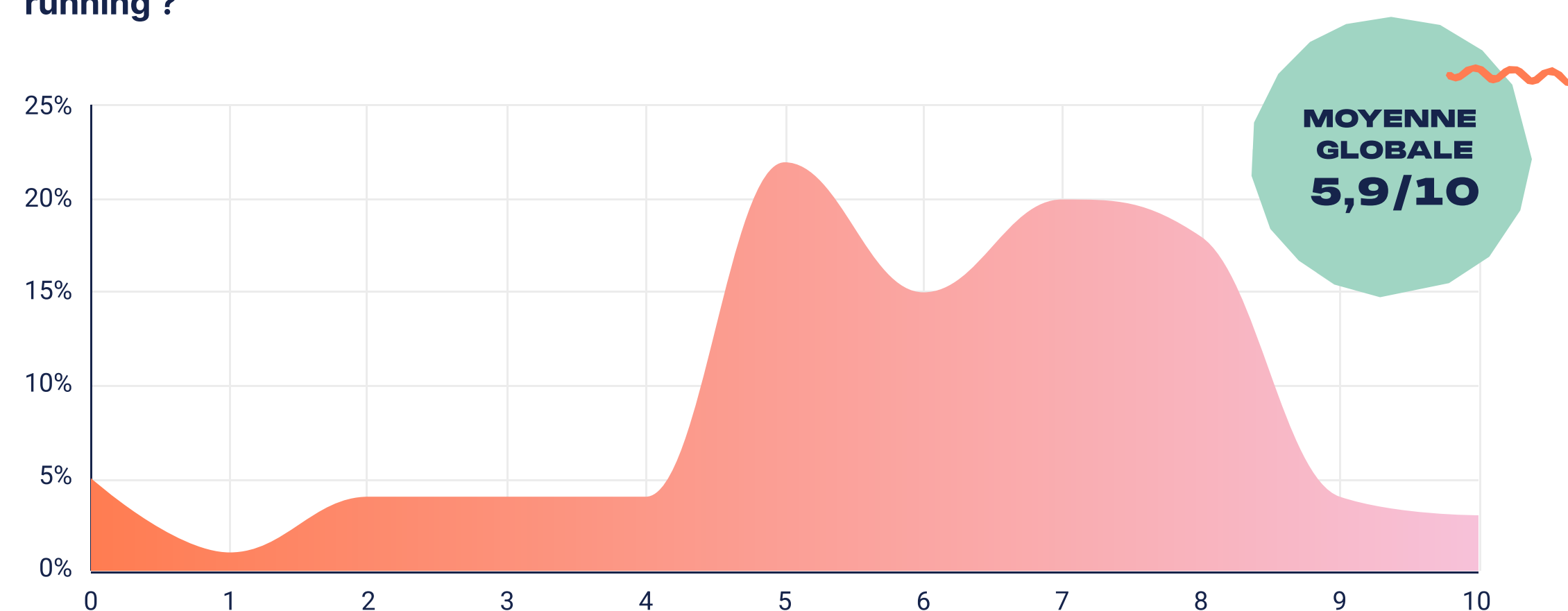
(1) Source : <https://chartable.com/charts/itunes/fr-running-podcasts>

(2) Source : <https://csa.eu/csa-content/uploads/2023/10/CSA-pour-le-Paris-Podcast-Festival-2023-V3.pdf> (chiffre de 2022)

(3) Source : <https://podnews.net/press-release/average-duration-france>

L'IMPACT DU CONTENU SUR LA PERCEPTION DES MARQUES

Selon toi, à quel point le contenu que tu consommes influence ta perception des marques running ?



0 = Aucun impact

5 = Neutre

10 = Gros impact

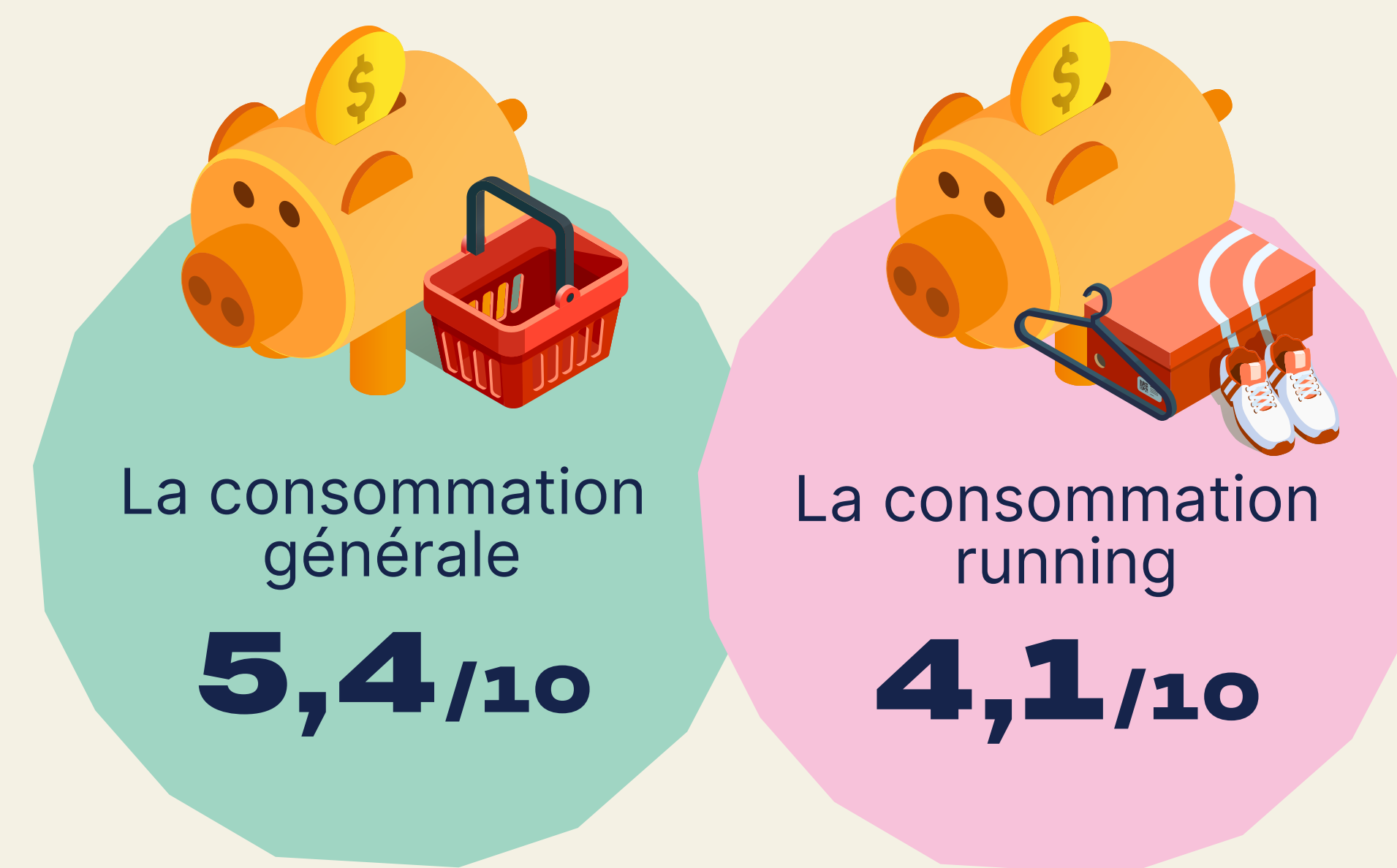
Cette question a été posée à toutes les personnes ayant répondu autre chose que "aucun" à la question "Dans le cadre de ta pratique du running, quel type de canal utilises-tu pour te renseigner ?"

¼ des coureurs estiment que le contenu qu'ils consomment a un impact important sur leur perception des marques. Ce n'est pas négligeable, mais la moyenne à 5,9/10 montre que l'impact semble au global limité.

A noter qu'on évalue ici leur perception de l'impact et non pas l'impact réel, qui ne pourrait pas être mesuré par une méthode déclarative.

L'IMPACT DE L'INFLATION

L'inflation en 2023 a-t-elle impacté tes dépenses quotidiennes ?



0 = Pas du tout

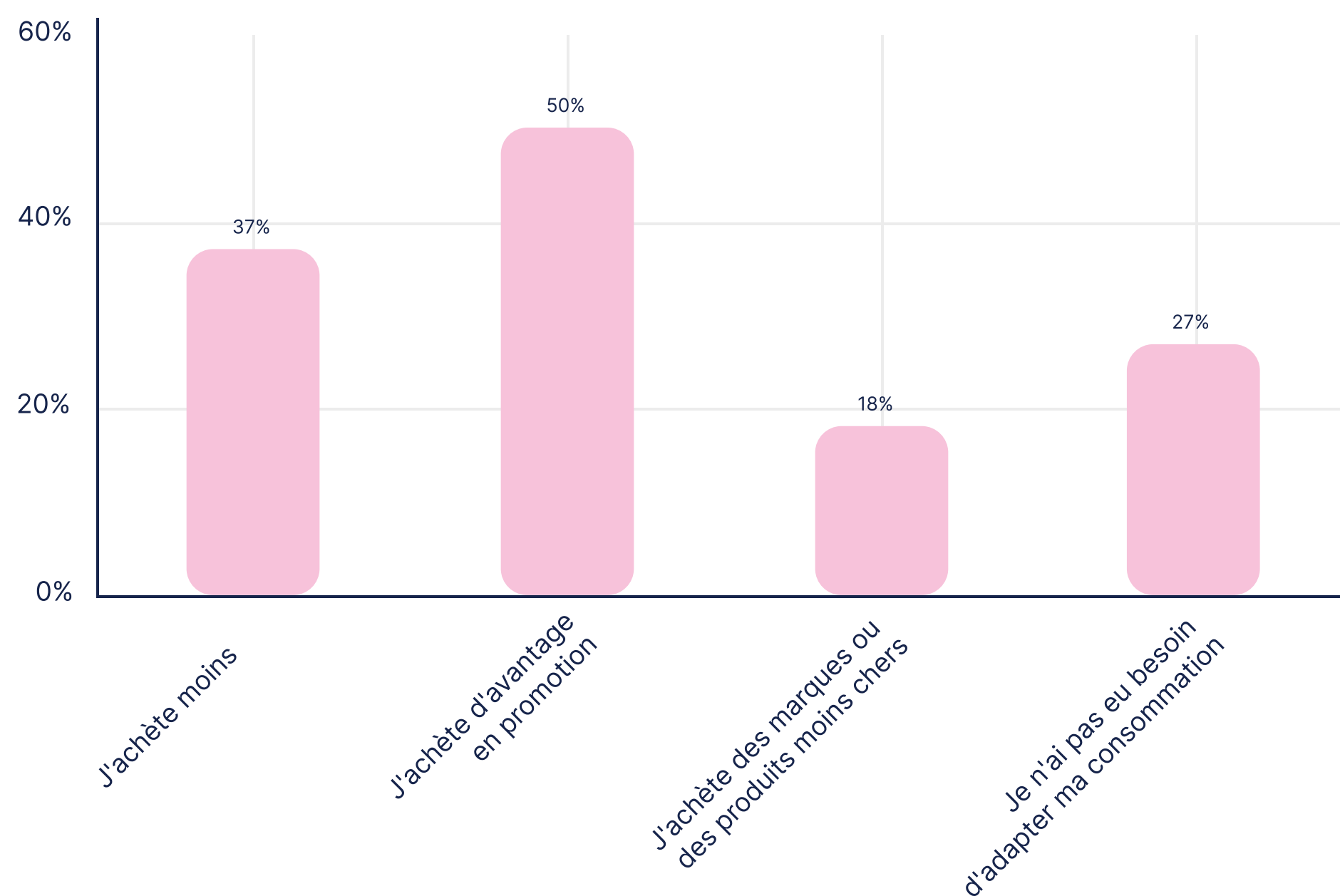
5 = Neutre

10 = Beaucoup

L'impact de l'inflation sur la consommation des coureurs, générale ou liée à leur pratique, est modéré. Dans tous les cas, les coureurs semblent protéger leur consommation liée à la course avec 1,3 point d'écart entre l'impact sur la consommation générale et l'impact sur la consommation liée au running.

S'ADAPTER À L'INFLATION

Comment adaptes-tu ta consommation en général compte tenu de l'inflation ?



Pour les marques, la promotion reste un levier intéressant pour continuer à faire du volume en contexte d'inflation. Il est intéressant de noter que la tendance semble à "acheter moins" mais pas "acheter de moins de qualité", puisque seul 1 coureur sur 5 se reporte sur des marques ou des produits moins chers.





LA VOIX DES COUREURS

**LA GRANDE ENQUÊTE
DU RUNNING 2024**

Contact
Camille Gennetais
camille.g@campus.coach

www.campus.coach



CAMPUS