

OBSERVATOIRE DU RUNNING 2026

Vendredi 10 avril 2026

8^{ème} édition

Organisé par



Un grand merci à tous les professionnels présents



L'ANNÉE DE TOUS LES RECORDS POUR LA PRATIQUE DU RUNNING

| LES CHIFFRES CLÉS DE L'ANNEE

VIRGILE CAILLET | DÉLÉGUÉ GÉNÉRAL DE L'UESC

ADRIEN TARENNE | Responsable développement des pratiques FFA

| LA JEUNE GÉNÉRATION IMPOSE SES CODES

ANTOINE COURBON | Digital Director A.S.O

| LA PROFESSIONNALISATION DES COUREURS AMATEURS

TRISTAN PAWLAK | CO-FONDATEUR ET HEAD OF COACH CAMPUS COACH

| LA CONSOMMATION

VIRGILE CAILLET | DÉLÉGUÉ GÉNÉRAL DE L'UESC

GRAND TÉMOIN



MUSTAPHA SALMI

Athlète et créateur de contenu

Vainqueur du Marathon de Lyon
2h23'24

LES CHIFFRES CLÉS DE LA PRATIQUE

3 sources de données de l'expertise de l'UESC

ETUDE NATIONALE RUNNING/TRAIL

2^{ème} édition de l'étude
avec panel représentatif de la
population Française

5000 Français interrogés

OBSERVATOIRE DU RUNNING

8^{ème} édition
en partenariat avec
Running Heroes

2500 répondants

BAROMÈTRE FINISHERS FFA / UESC

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

LES CHIFFRES CLÉS DE L'ANNÉE

1.1 L'explosion de la pratique se poursuit

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

LA CROISSANCE DE LA PRATIQUE DU RUNNING SE POURSUIT

Le running en passe de devenir une norme sociale

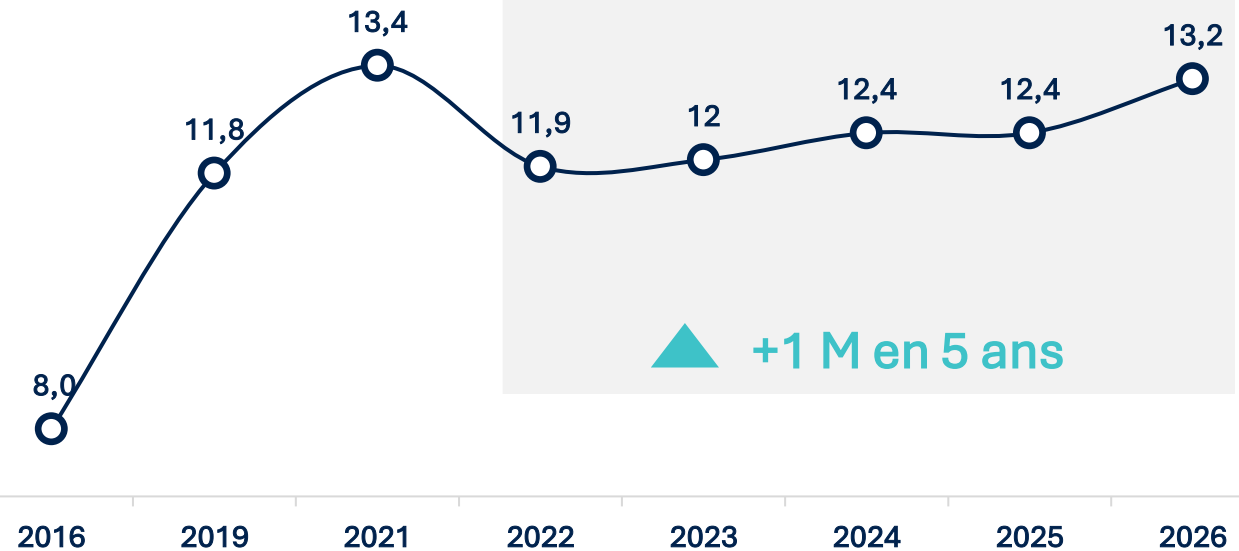
13,2 M

de Français déclarent avoir pratiqué du running au cours des 12 derniers mois

- ✓ 64% courent au moins 1 fois par semaine
- ✓ 63% des nouveaux pratiquants sont des femmes

Sources : Etudes UESC (Observatoire du running, Sport dans la ville)

L'évolution du nombre de pratiquants de running/trail (en millions)



LES RAISONS DU SUCCÈS

Une dynamique de pratique structurée par des facteurs personnels et sociaux

INSPIRATION

1

L'entourage, premier prescripteur de pratique

Top 3 prescripteurs

- 11% famille
- 11% conjoint
- 7% collègues de travail

Les proches pour commencer

ENGAGEMENT INDIVIDUEL

2

Des motivations personnelles fortes

TOP 5 motivations :

- Bien-être (55%)
- Santé (50%)
- Plaisir (42%)
- Compétition (39%)
- Poids (24%)

On continue pour soi

DIMENSION SOCIALE

3

Le running n'est pas qu'un sport individuel

- 43% courent en groupe
- 61% consultent les réseaux sociaux

Le collectif et les réseaux renforcent l'engagement

LES CHIFFRES CLÉS DE L'ANNÉE

1.2 La frénésie des dossards se poursuit

ADRIEN TARENNE | Responsable développement des pratiques FFA

LES COURSES, UN MOTEUR DE LA PRATIQUE

Un levier d'engagement et de fidélisation des runners

39%

Ont pour motivation
de participer à une course

+ de 3

Courses en moyenne par an,
avec 1 grand objectif

1/3

Des coureurs réduiraient
leur fréquence de pratique
s'ils n'avaient pas prévu de
participer à une course



ATHLÈ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



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

Run Expérience – avril 2026

BAROMETRE FINISHER – 10 ANS DE DONNEES

13 320 courses

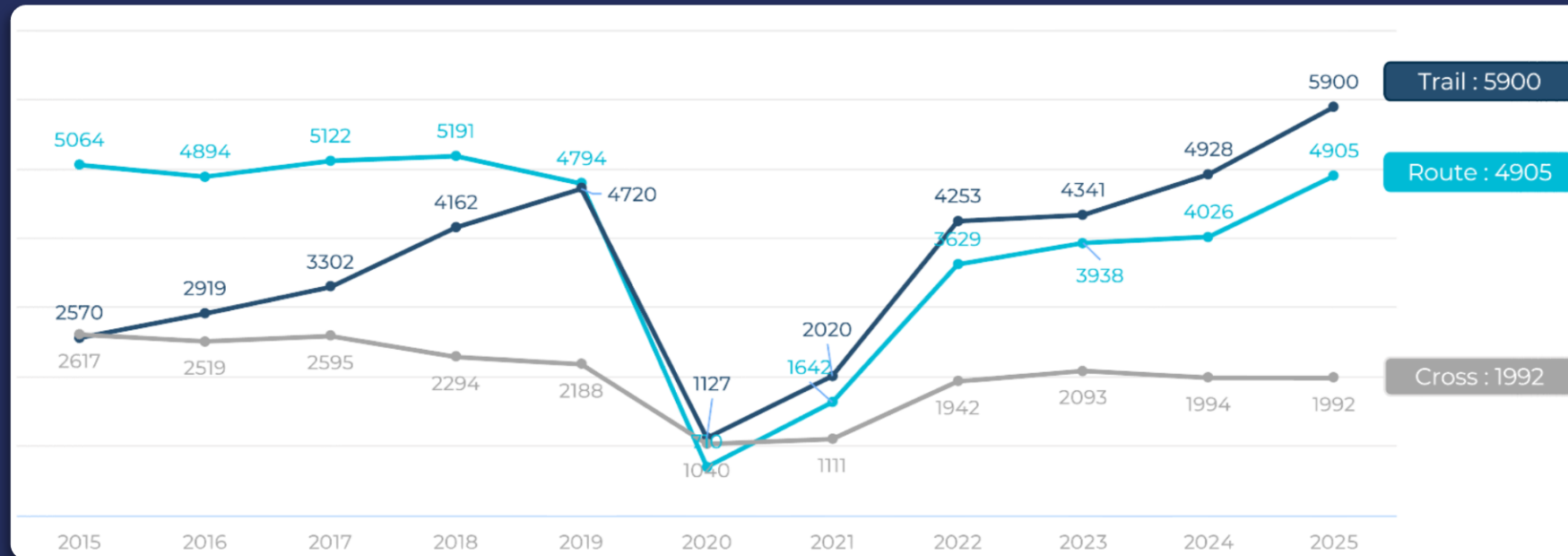
Soit 2 000 de plus qu'en 2015, réparties sur 5730 événements

310 finishers

par course, 515 sur route, 243 en trail, 62 en cross

10 km

1 320 courses, près d'1M de résultats, 37 ans de moyenne d'âge, 41% de femmes



BAROMETRE FINISHER – 10 ANS DE DONNEES

2,5 → 4,1 M

Résultats enregistrés

TRAIL x3

Près de 3 fois plus de résultats trail en 10 ans

COMPETITEURS

En 10 ans : 28 à 37% de femmes,
30 à 41% de -35 ans





ATHLÈ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Developpement.running@athle.fr

LES COURSES, VICTIMES DE LEURS SUCCÈS ?

Un déséquilibre entre l'offre et la demande



62 %

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

+15 pts vs 2025

L'adaptation face à la demande

Je suis avec attention l'ouverture des inscriptions	58 %
Je planifie 6 mois à 1 an en amont	38%
Je change mes objectifs si je n'arrive pas à m'inscrire	21%
Je me réinscris d'année en année	12%
Je suis inscrit sur une plateforme d'inscription	12%

LES NOUVEAUX CODES

Un rajeunissement du peloton

Antoine Courbon | Digital Director, A.S.O

UN PELOTON QUI SE RAJEUNIT PROGRESSIVEMENT

44% des néo-pratiquants ont moins de 24 ans

LA PRATIQUE

86 %

Suivent des plans
d'entraînement
(12% ont un coach)

+ 5 pts vs moyenne

75 %

Font des courses dès
leur première année de
pratique

+ 17 pts vs moyenne

DIGITAL

75 %

Suivent des
influenceurs

+ 26 pts vs moyenne

IA

38 %

Utilisent l'IA dans le
cadre de leur pratique

+ 14 pts vs moyenne

CONSOMMATION

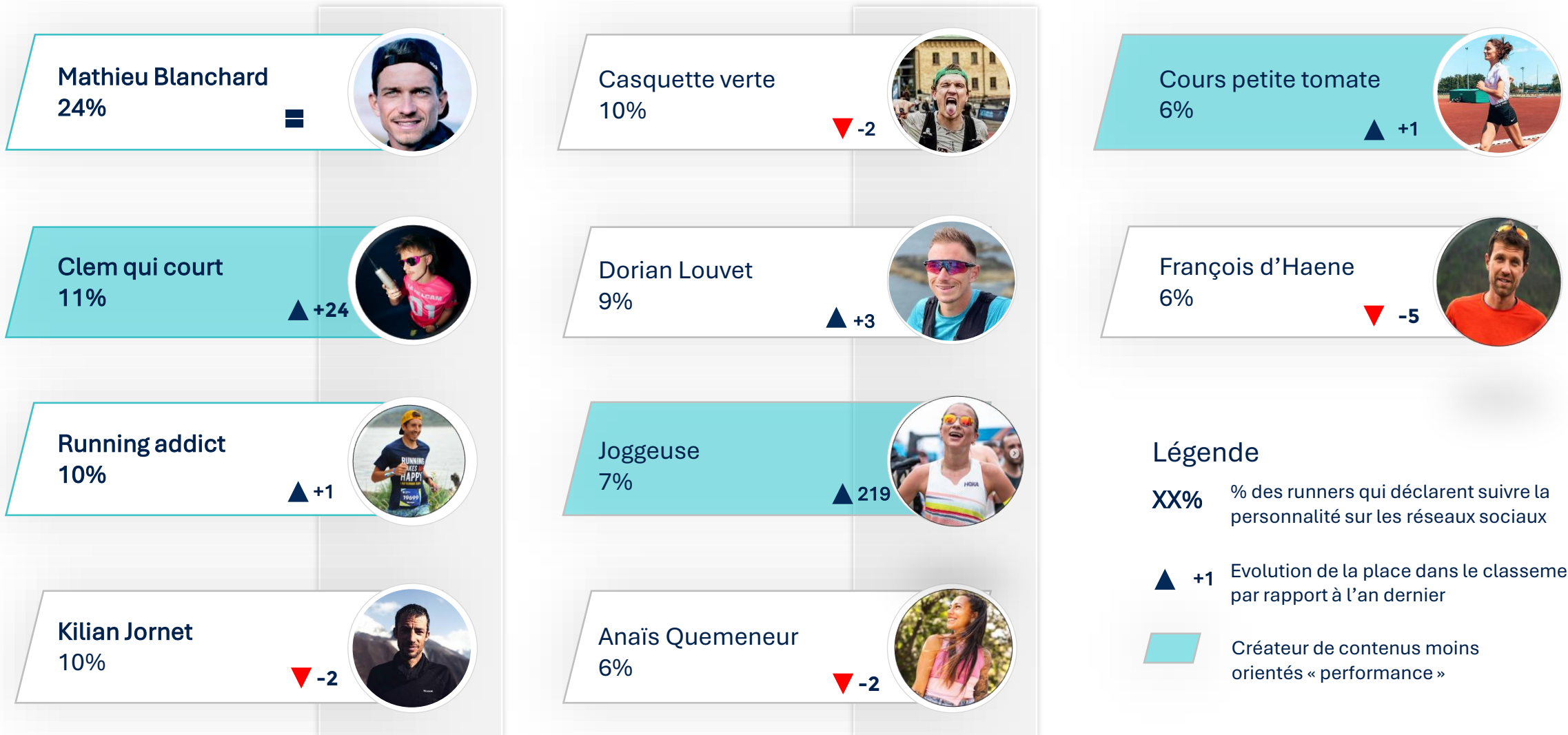
42 %

Possèdent des lunettes
de vitesse

+ 25 pts vs moyenne

L'ÉMERGENCE D'UNE NOUVELLE GÉNÉRATION D'INFLUENCEURS

3 nouveaux arrivants dans notre TOP 10



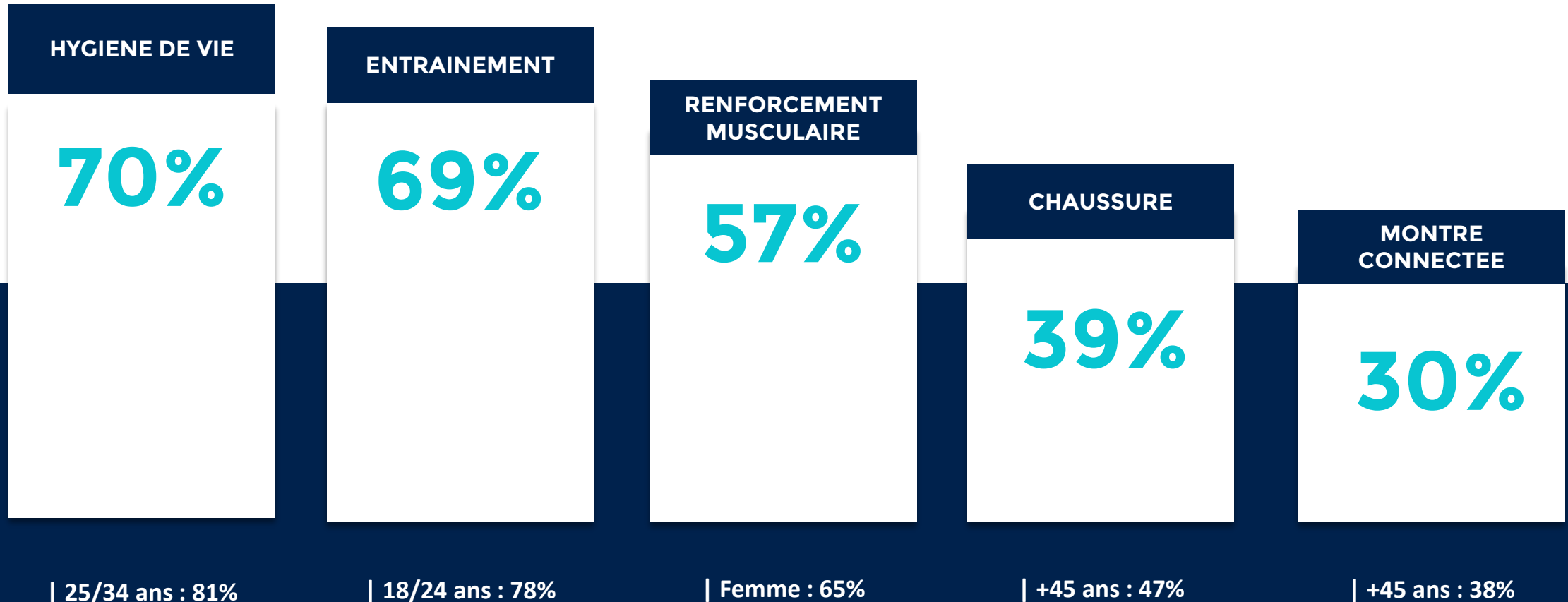
PROFESSIONNALISATION DES COUREURS AMATEURS

2.1 Une pratique de plus en plus structurée

UNE PRATIQUE QUI SE PROFESSIONNALISE

Une attention portée de plus en plus présent

Pour améliorer vos performances, quelles sont les éléments que vous considérez les plus importants ?



UNE PRATIQUE DE PLUS EN PLUS **ENCADRÉE ET DIGITALISÉE**

Des pratiques d'entraînement qui se professionnalisent



62 %

Suivent un programme
d'entraînement

| 18/34 ans : 73%

Les différents niveaux d'implication dans votre entraînement

Plans d'entraînements via une APP	41 %
Membre d'un club / groupe de runners	28 %
Plans d'entraînements via un site internet / un magazine	8 %
Via un coach personnel	7%

PROFESSIONNALISATION DES COUREURS

2.2 Les APP digitales

TRISTAN PAWLAK | Co-fondateur et Head of coach Campus Coach

INTRODUCTION



Qui sommes-nous ?

Depuis 2020, nous transformons le quotidien de plus de 600 000 coureurs et traileurs. Notre mission est simple : offrir à chaque athlète, du grand débutant à l'expert, un environnement capable de se moduler selon qui il est.

Notre méthode d'entraînement est basée sur deux piliers essentiels :



La prévention des blessures :

Un entraînement progressif et durable qui protège des blessures pour courir plus longtemps.



Une approche complète :

La nutrition et le renforcement musculaire sont intégrés à l'entraînement.



La progression visible :

Chaque coureur peut observer de manière concrète ses progrès pour rester motivé à chaque étape.

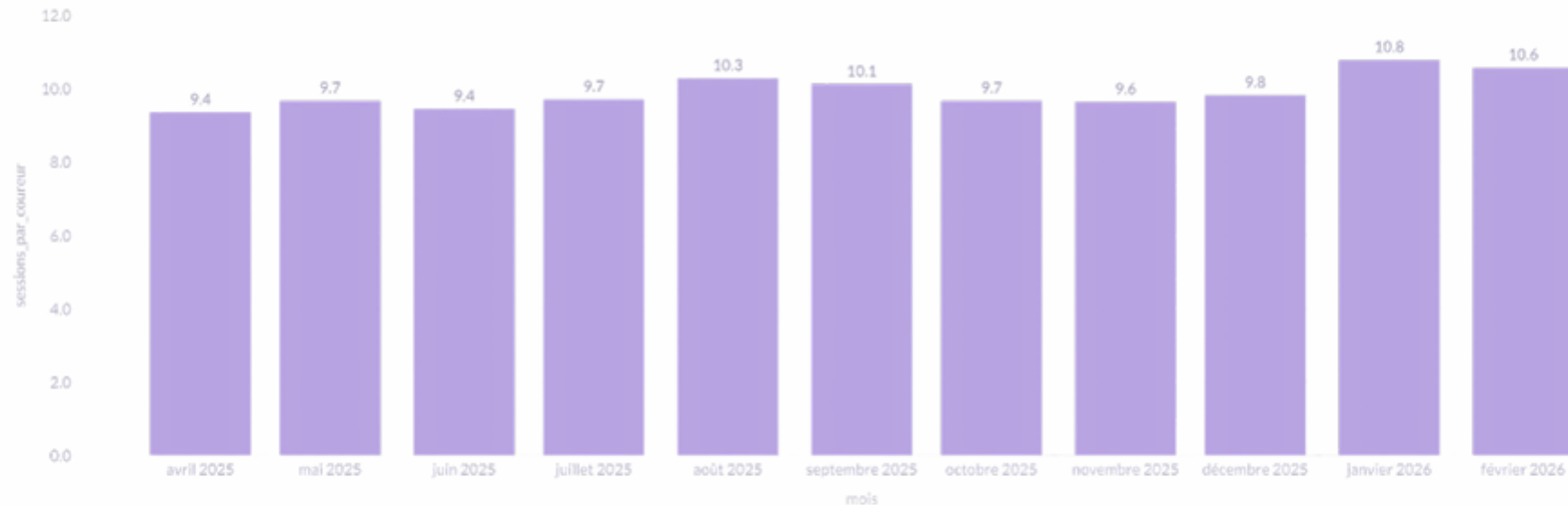
Bien plus qu'une application, Campus est un écosystème éducatif et communautaire complet conçu pour comprendre l'entraînement et, surtout, pour l'aimer.

Biais à garder en tête :

- **Biais de sélection** : les utilisateurs Campus sont des coureurs engagés, inscrits dans une démarche de coaching structuré. Leurs comportements (volume, fréquence, chronos) sont systématiquement supérieurs à la moyenne nationale déclarée dans les enquêtes grand public. Ces données ne sont pas représentatives de l'ensemble de la population courante.
- **Valeurs extrêmes** : des filtres ont été appliqués pour exclure les valeurs physiologiquement impossibles.

FRÉQUENCE DE LA PRATIQUE

Moyenne sur la période : 10 séances/coureur/mois



Les coureurs Campus maintiennent une fréquence remarquablement stable à travers les années : 10 séances/mois en 2024, 2025, et encore en 2026. Toutefois, si l'on intègre les séances de renforcement musculaire, la moyenne grimpe à 11,4 séances/mois, signe que les coureurs Campus complètent de plus en plus leur pratique avec du travail hors course.

Les pics de janvier et février 2026 (10,8 et 10,6) confirment la dynamique classique des bonnes résolutions, mais leur niveau élevé suggère surtout une préparation anticipée des grandes courses de printemps.

VOLUME HEBDOMADAIRE

Moyenne du nombre de kilomètres parcourus par semaine

Pour les coureurs sur route :

Global	25 km
Femmes	21 km
Hommes	28 km

Pour les coureurs de trail :

Global	29 km
Femmes	24 km
Hommes	32 km

CHRONOS MOYENS EN COURSE

5 km

Femmes	Moyenne	31'	= vs n-1
	Médiane	30'	

Hommes	Moyenne	24'	= vs n-1
	Médiane	22'	

10 km

Femmes	Moyenne	1h02	+1' vs n-1
	Médiane	1h00	

Hommes	Moyenne	49'	-1' vs n-1
	Médiane	46'	

Semi-marathon

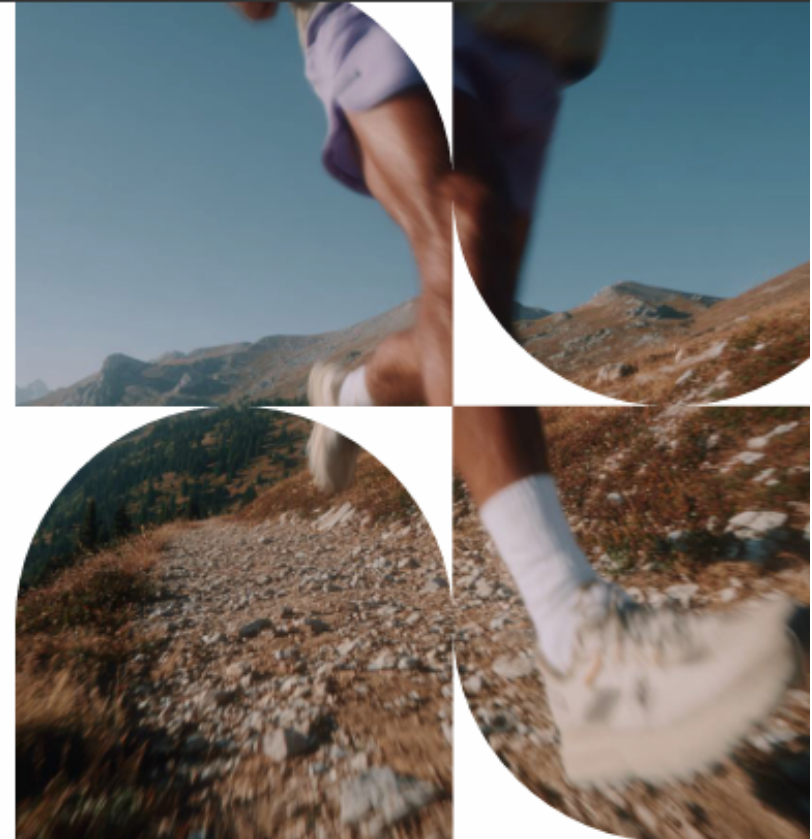
Femmes	Moyenne	2h08	-2' vs n-1
	Médiane	2h06	

Hommes	Moyenne	1h49	-1' vs n-1
	Médiane	1h47	

Marathon

Femmes	Moyenne	4h23	-5' vs n-1
	Médiane	4h20	

Hommes	Moyenne	3h53	-2' vs n-1
	Médiane	3h49	



Les progrès sont visibles sur presque toutes les distances par rapport à l'année précédente : les femmes gagnent jusqu'à 5 minutes sur le marathon, les hommes s'améliorent sur toutes les distances courtes.

ÉTAT D'ESPRIT

Répartition des coureurs selon l'état d'esprit
choisi pour préparer leur objectif

Plaisir	10%
Performance	42%
Mix des 2	48%

Près d'un coureur Campus sur deux (48%) se définit comme "mix des deux", ni purement orienté plaisir, ni purement orienté performance.

Le profil "plaisir" reste minoritaire (10%) sur une app de coaching structuré, ce qui est logique : s'inscrire dans un plan d'entraînement sur plusieurs semaines implique une part de discipline plus rare dans une approche purement hédoniste.

HORAIRES DE LA PRATIQUE

05h-09h - Avant le travail	16%
09h-11h - En matinée	13%
11h-14h - Le midi	18%
14h-16h - L'après-midi	10%
16h-20h - Après le travail	30%
20h-22h - En soirée	8%
22h-05h - La nuit	5%

Sans grande surprise, on constate que les pics d'activités sont le midi et après la journée de travail. L'heure du déjeuner semble très prisée, certainement par les actifs avec un emploi du temps flexible, en télétravail, ou avec la possibilité de courir sur leur lieu de travail.



LA CONSOMMATION

Quelques chiffres clés du marché

VIRGILE CAILLET | UNION Sport et Cycle

UNE CONSOMMATION DYNAMIQUE, PORTÉE PAR LA PRATIQUE

Des résultats qui tranchent avec le reste du marché



-0,3%

L'évolution du CA du commerce
d'articles de sport en 2025



+17%

L'évolution du CA de l'univers
running en 2025

UNE DYNAMIQUE QUI DEVRAIT SE POURSUIVRE EN 2026



2/3

Des runners souhaitent maintenir
ou augmenter leur dépense en 2026

Les dépenses prévisionnelles pour 2026

% des runners qui vont maintenir ou augmenter leur dépense :

Dans leurs chaussures de running 85%

Dans la nutrition 79%

Dans le textile 61%

Dans l'électronique 43%

LA CHAUSSURE, L'INCONTOURNABLE DU VESTIAIRE

Une augmentation sensible du prix moyen ces dernières années



142 €

Le prix moyen des chaussures

| +11 € vs 2025

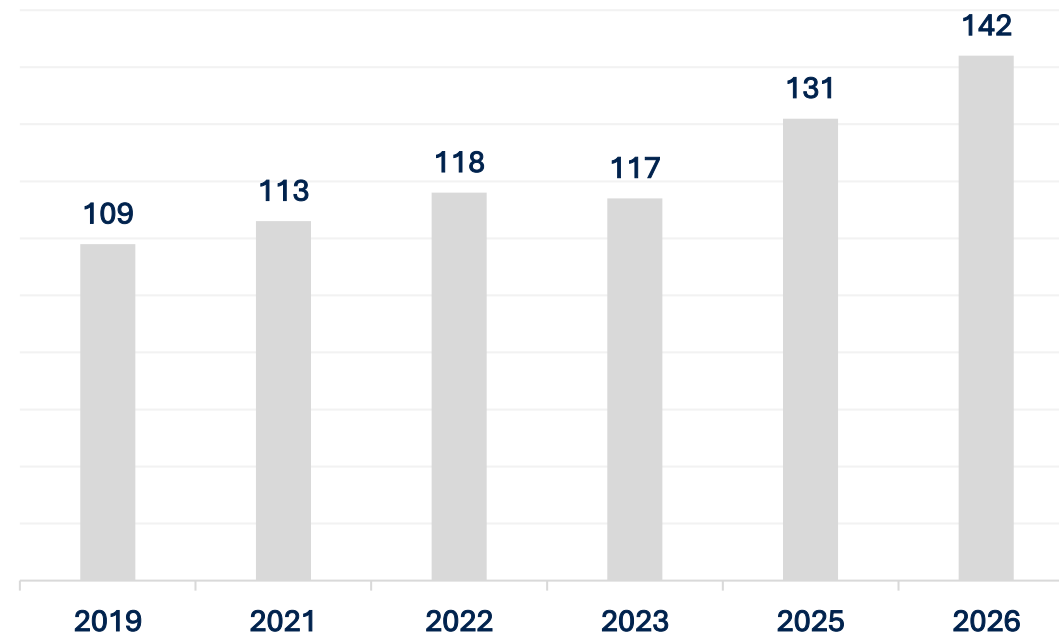


23 %

Possèdent des chaussures à plaque carbone

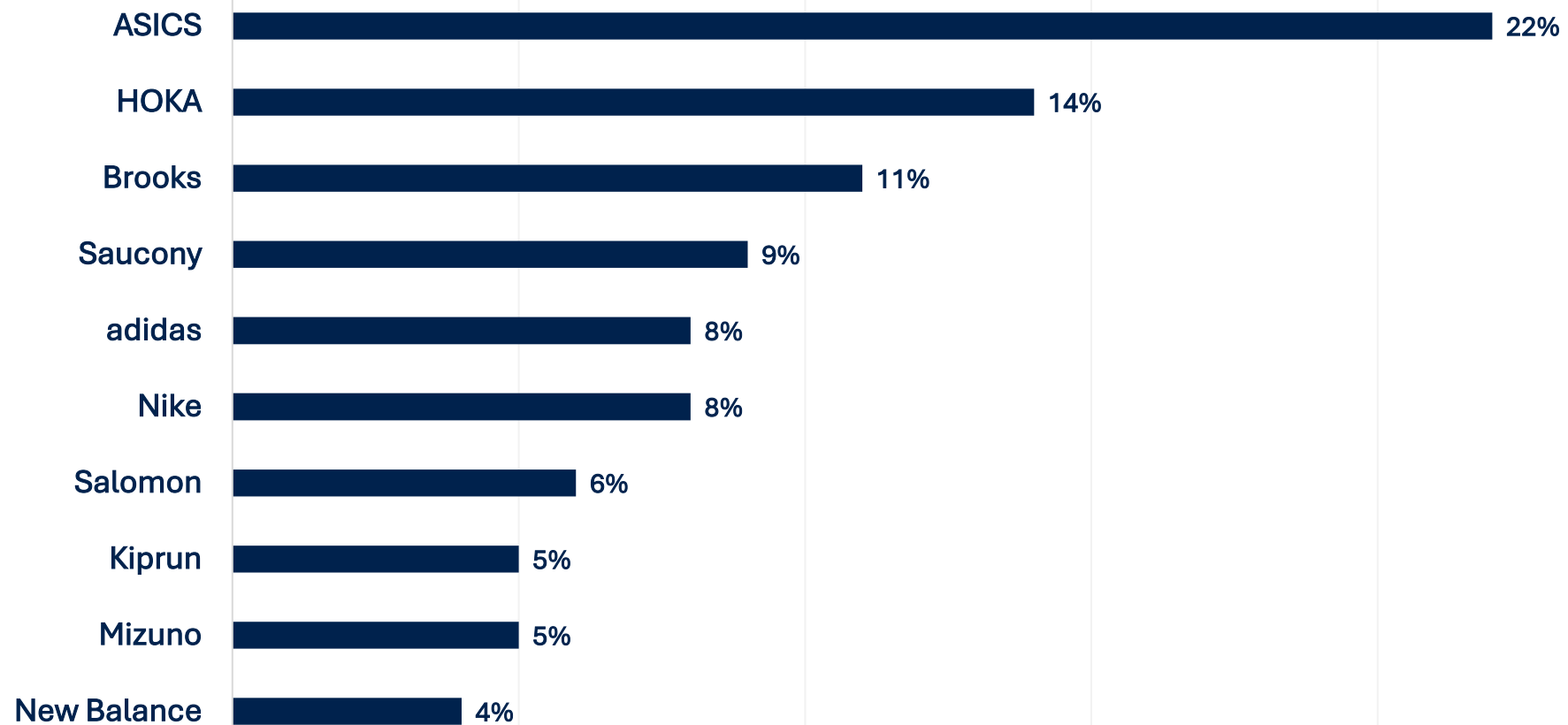
| +19% en 5 ans

Evolution du prix moyen des chaussures



LES MARQUES DE CHAUSSURE PRÉFÉRÉES DES RUNNERS

Top 10 des « paires actuellement utilisées »



LES MARQUES DE CHAUSSURE PRÉFÉRÉES DES RUNNERS

Focus chez les femmes et chez les 18/24 ans

Top 5 des marques – femmes

1	ASICS
2	HOKA
3	Brooks
4	Saucony
5	adidas

Top 5 des marques – 18/24 ans

1	ASICS
2	Nike
3	Brooks
4	Kiprun
5	HOKA

LE TEXTILE DES RUNNERS

Une pratique qui s'appuie sur des produits techniques, avec le confort comme critère principal

80 %

utilisent du textile technique pour leur pratique

69 %

utilisent des chaussettes de compression

CONFORT

Le critère de choix n°1 devant le prix et la matière

Top 5 des marques possédées

1

DECATHLON

2

NIKE

3

ASICS

4

ADIDAS

5

SALOMON

LES PROCHAINES PARUTIONS DE LA COMMISSION RUNNING DE L'UESC

ETUDE

Août

ETUDE
NATIONALE
TRAIL

ETUDE

Août

ETUDE
NUTRITION
SPORTIVE

ETUDE

Fin 2026

Etude
SELL-OUT

MERCI À TOUTES ET TOUS !

N'hésitez pas à rester discuter
autour du cocktail déjeunatoire

pierreyves.hourmant@unionsportcycle.com