STRAVA

L'ANNÉE SPORTIVE
LE RAPPORT DES TENDANCES

En 2023, plus de 120 millions d'athlètes sur Strava ont été chercher loin, se sont motivés et ont investi les chemins, les routes, les salles de sport, les couloirs de nage et les pistes en nombres records.

Prises dans leur ensemble, leurs données d'activité illustrent les tendances qui ont façonné le monde de l'exercice physique et de l'exploration. Elles laissent entrevoir ce à quoi nous pourrions nous attendre en 2024.

Les années passées, nous demandions aux athlètes ce qu'ils avaient fait. Cette année, nous leur avons également demandé pourquoi et comment. Cela nous a permis de découvrir ce qui fait grimper ou retomber la motivation d'une génération à l'autre.

Poursuivez votre lecture pour voir comment, où et pourquoi les athlètes se sont bougés en 2023 et découvrez quel est le secret pour garder la motivation en 2024, et même au-delà.

À PROPOS DE CES DONNÉES

L'Année sportive de Strava analyse les activités enregistrées sur Strava entre le 1er octobre 2022 et le 30 septembre 2023. Les activités réglées sur «Vous uniquement» ou celles que vous n'avez pas souhaité partager avec Strava Metro sont exclues des informations agrégées. Le rapport comprend également des données d'enquête à laquelle a répondu un panel de 6 990 personnes, issues à la fois de la communauté mondiale de Strava (qui compte plus de 120 millions d'athlètes) et d'un échantillon aléatoire de personnes actives sur la plateforme Strava et en dehors de celle-ci.

LES TENDANCES À SUIVRE : *LA COURSE À PIED RÈGNE EN MAÎTRE ET LES SPORTS DITS « D'OUTDOOR » SE DÉVELOPPENT RAPIDEMENT*

En 2023, la motivation des coureurs est restée au plus haut : la course à pied a été le sport le plus téléchargé sur Strava. Toutefois, les athlètes ont également répondu à l'appel de l'aventure tout-terrain : les sorties en gravel et en VTT, les trails et les randonnées pédestres ont été téléchargées en plus grand nombre.

AU NIVEAU MONDIAL

LES SPORTS LES PLUS TÉLÉCHARGÉS SUR STRAVA EN 2023

1. COURSE À PIED
2. VÉLO (Y COMPRIS VAE)
3. MARCHE
4. TRAIL
5. GRAVEL ET VTT
6. RANDONNÉE
7. VÉLO VIRTUEL
8. ENTRAÎNEMENT
9. NATATION
10. SKI ALPIN

EN FRANCE

1. COURSE À PIED
2. VÉLO (Y COMPRIS VAE)
3. TRAIL
4. MARCHE
5. GRAVEL ET VTT
6. RANDONNÉE
7. SKI ALPIN
8. ENTRAÎNEMENT
9. NATATION
10. VÉLO VIRTUEL

AUGMENTATION DE LA PART DES ATHLÈTES AYANT TÉLÉCHARGÉ DES ACTIVITÉS SPORTIVES HORS ROUTE SUR STRAVA PAR RAPPORT À 2022

AU NIVEAU MONDIAL / EN FRANCE

	AU NIVEAU MONDIAL	EN FRANCE
GRAVEL	+55 %	+71 %
TRAIL	+16 %	+13 %
VTT	+13 %	+7 %
RANDONNÉE	+10 %	+5 %

ÉQUIPEMENTS LES PLUS POPULAIRES CETTE ANNÉE

Parfois, une bonne paire de chaussures de running (ou un nouveau vélo pour les plus chanceux !), peut nous aider à sortir de chez nous. Voici le matériel qui a permis aux athlètes Strava de garder la motivation.

	AU NIVEAU MONDIAL	EN FRANCE
CHAUSSURES DE RUNNING LES PLUS UTILISÉES	1. HOKA CLIFTON 2. NIKE PEGASUS	1. NIKE PEGASUS 2. HOKA CLIFTON
MODÈLES AYANT CONNU LA PLUS FORTE HAUSSE D'UTILISATIONS (VS. 2022)	1. HOKA CLIFTON 2. ASICS NOVABLAST	1. HOKA CLIFTON 2. NIKE PEGASUS

LA COURSE AU PRÉNOM

Nous savons qu'il n'y a pas toujours un lien de cause à effet, mais si vous cherchez un prénom pour votre futur bébé en 2024, sachez que :

AU NIVEAU MONDIAL / EN FRANCE

PRÉNOMS LES PLUS PERFORMANTS SUR STRAVA EN 2023

		LES PLUS RAPIDES EN COURSE À PIED (ALLURE MÉDIANE)	LES PLUS RAPIDES À VÉLO (ALLURE MÉDIANE)
AU NIVEAU MONDIAL	CHEZ LES FEMMES	Floor	Femke
	CHEZ LES HOMMES	Jeppe	Robbe
EN FRANCE	CHEZ LES FEMMES	Agathe	Léa
	CHEZ LES HOMMES	Augustin	Corentin

EXPLORER LE FOSSÉ ENTRE LES GÉNÉRATIONS

Vous devez bien vous douter que les jeunes athlètes et les athlètes plus âgés ont des habitudes différentes. Mais en creusant un peu plus, certains détails pourraient vous surprendre. Voici quelques-unes des principales caractéristiques de la génération Z qui sont ressorties en 2023 en matière d'exercice physique.

AU NIVEAU MONDIAL / EN FRANCE

AU NIVEAU MONDIAL — VITESSE ET DISTANCE MÉDIANES DES SORTIES VÉLO PAR GÉNÉRATION EN 2023

20,2 km/h	Baby-boomers (58 - 76)	33,2 km
20,6 km/h	Génération X (42 - 57)	27,6 km
20,3 km/h	Millennials (27 - 41)	22,1 km
20,9 km/h	Génération Z (13 - 26)	22,6 km

AU NIVEAU MONDIAL — ALLURE ET DISTANCE MÉDIANES DES SORTIES COURSE À PIED, PAR GÉNÉRATION EN 2023

06:42 min/km	Baby-boomers	6,5 km
06:05 min/km	Génération X	7,0 km
05:51 min/km	Millennials	6,5 km
05:35 min/km	Génération Z	5,5 km

EN FRANCE — VITESSE ET DISTANCE MÉDIANES DES SORTIES VÉLO PAR GÉNÉRATION EN 2023

21,3 km/h	Baby-boomers (58 - 76)	48,0 km
21,2 km/h	Génération X (42 - 57)	30,2 km
21,1 km/h	Millennials (27 - 41)	22,0 km
23,1 km/h	Génération Z (13 - 26)	29,5 km

EN FRANCE — ALLURE ET DISTANCE MÉDIANES DES SORTIES COURSE À PIED, PAR GÉNÉRATION EN 2023

06:29 min/km	Baby-boomers	9,0 km
05:58 min/km	Génération X	9,2 km
05:43 min/km	Millennials	8,5 km
05:35 min/km	Génération Z	7,3 km

QU'EST-CE QUI A MOTIVÉ LES ATHLÈTES EN 2023 ?

Franchir le seuil de la porte est parfois la partie la plus difficile. Voici ce qui aide les athlètes Strava à rester réguliers.

Les athlètes Strava de la génération Z et les *Millennials*, ont affirmé qu'ils parviennent à se motiver en :

	Se fixant un nouvel objectif	S'inscrivant à un événement	Organisant un entraînement avec des amis
AU NIVEAU MONDIAL	53 %	43 %	41 %
EN FRANCE	41 %	42 %	41 %

AU NIVEAU MONDIAL

QU'EST-CE QUI AIDE LES ATHLÈTES STRAVA À DÉMARRER LEUR ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

11 %	REGARDER UNE VIDÉO BOOSTANTE
18 %	UN PASSAGE AUX TOILETTES
18 %	RELIRE LEUR PLAN D'ENTRAÎNEMENT
22 %	UN CAFÉ
32 %	ÉCOUTER UNE CHANSON QUI MOTIVE
48 %	PENSER À LEURS OBJECTIFS
53 %	SAVOIR QUE S'ILS NE LE FONT PAS MAINTENANT, ILS NE LE FERONT PAS PLUS TARD

EN FRANCE

QU'EST-CE QUI AIDE LES ATHLÈTES STRAVA À DÉMARRER LEUR ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

12 %	REGARDER UNE VIDÉO BOOSTANTE
11 %	UN PASSAGE AUX TOILETTES
22 %	RELIRE LEUR PLAN D'ENTRAÎNEMENT
22 %	UN CAFÉ
30 %	ÉCOUTER UNE CHANSON QUI MOTIVE
53 %	PENSER À LEURS OBJECTIFS
47 %	SAVOIR QUE S'ILS NE LE FONT PAS MAINTENANT, ILS NE LE FERONT PAS PLUS TARD

ILS SORTENT AVEC LEURS ANIMAUX DE COMPAGNIE

76 %

des athlètes Strava dans le monde et 59 % des athlètes Strava français ayant un animal de compagnie, affirment que leurs chiens les aident à sortir, que sans cela ils resteraient chez eux, et que ça rend l'exercice physique plus amusant.

ILS DÉVELOPPENT UNE ROUTINE

90 %

des athlètes Strava dans le monde et 89 % des athlètes Strava français déclarent qu'une routine d'entraînement les aide à faire de l'exercice physique régulièrement.

LEUR SANTÉ EST LEUR PRIORITÉ (SAUF POUR LA GÉNÉRATION Z)

Les athlètes Strava sont 49 % plus susceptibles que les autres personnes actives de déclarer qu'ils continueraient à faire de l'exercice même si cela n'avait pas d'incidence sur leur apparence et ils sont 57 % en France à penser de même. La génération Z, en revanche, est la moins encline à dire la même chose.

LES FREINS À LA MOTIVATION

Sortir de chez soi n'est pas toujours facile. Voici les obstacles auxquels les athlètes Strava sont confrontés jour après jour. Certains ne changent pas avec le temps et d'autres sont inhérents à notre époque.

LE TRAVAIL EST LE PREMIER OBSTACLE À L'EXERCICE PHYSIQUE

Plus des deux tiers des athlètes Strava au niveau mondial et 74 % des athlètes Strava français, déclarent que le manque de temps dû aux exigences professionnelles est un obstacle majeur à l'exercice physique.

LES HOMMES ET LES FEMMES SONT CONFRONTÉS À DES OBSTACLES DIFFÉRENTS

Au niveau mondial, les femmes sont 9 % plus susceptibles que les hommes de citer le manque d'endroits sûrs pour faire de l'exercice. En France, elles sont deux fois plus nombreuses que les hommes à mentionner ce frein.

LA COMMUNAUTÉ EST UN FACTEUR DE MOTIVATION

À l'heure où l'épidémie de solitude a été reconnue comme problème de santé publique, l'exercice physique constitue un lien essentiel pour de nombreux athlètes.

LES ATHLÈTES VONT PLUS VITE À PLUSIEURS

Au niveau mondial, les coureurs et les cyclistes sur Strava ont respectivement 83 % et 53 % plus de chances d'atteindre un PR sur un segment dans un groupe de 2 ou plus, que s'ils sont en solo. En France, les coureurs et les cyclistes sur Strava ont respectivement 28 % et 42 % plus de chances d'y parvenir. Et c'est sans compter les courses !

VOUS CHERCHEZ UN·E PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT POUR 2024 ?

Tandis qu'au niveau mondial, l'aviron a été le sport le plus fréquemment téléchargé sur Strava par groupes de deux ou plus en 2023, en France c'est le ski de randonnée qui a réuni les athlètes.

AU NIVEAU MONDIAL / EN FRANCE

AU NIVEAU MONDIAL — PARTS DES ACTIVITÉS TÉLÉCHARGÉES EN GROUPES

AVIRON	40 %
PATIN À GLACE	39 %
ROLLER	32 %
SKI DE RANDONNÉE	31 %
CANOË	30 %
VÉLO	27 %
COURSE À PIED	19 %

EN FRANCE — PARTS DES ACTIVITÉS TÉLÉCHARGÉES EN GROUPES

SKI DE RANDONNÉE	34 %
RAQUETTES	33 %
CANOË	31 %
SKI NORDIQUE	28 %
RANDONNÉE	27 %
VÉLO	26 %
COURSE À PIED	23 %

LA FAMILLE ET LES AMIS SONT LES VRAIS INFLUENCEURS

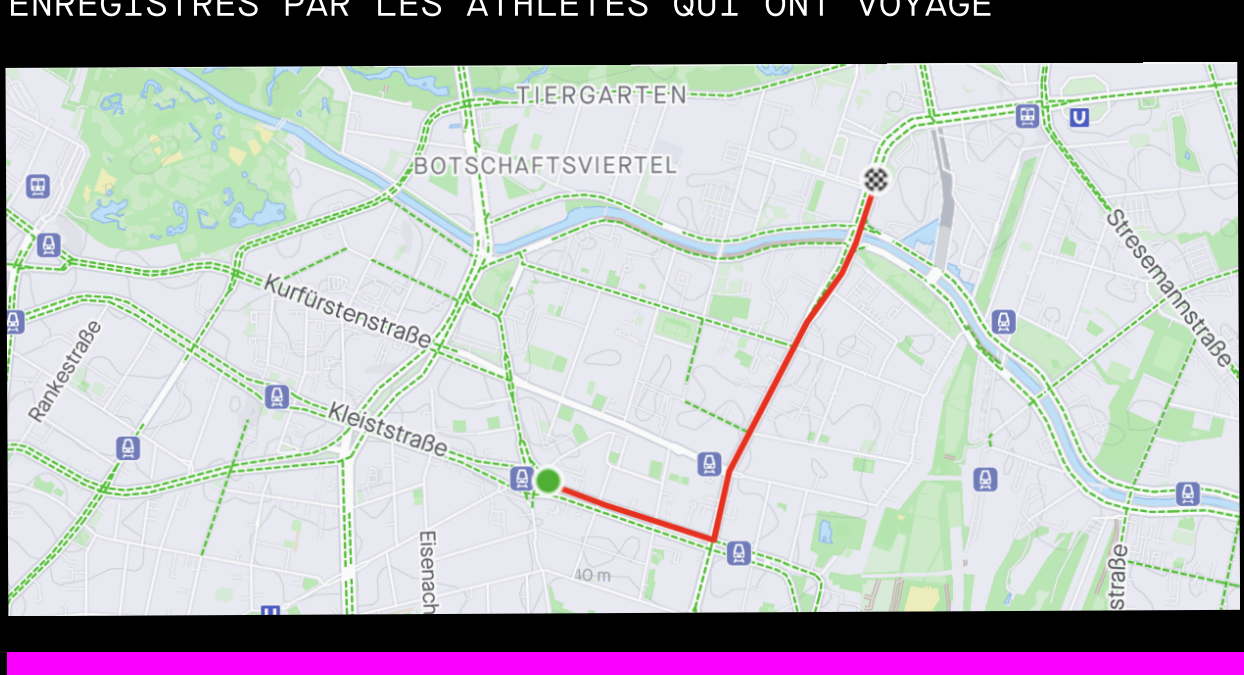
Plus de la moitié des athlètes Strava au niveau mondial et 71 % des athlètes Strava français déclarent que ce sont leurs amis ou les membres de leur famille qui les motivent le plus à faire de l'exercice. Et qui trouve-t-on tout en bas de la liste ? Les célébrités et les influenceurs, même pour la génération Z et les Millennials.

FAITES VOS VALISES (ET EMPORTEZ VOS SKIS OU VOTRE VÉLO)

En 2023, le nombre de voyages a battu tous les records. Et voici ce qui a motivé les athlètes qui sont partis.

AU NIVEAU MONDIAL / EN FRANCE

AU NIVEAU MONDIAL — SEGMENTS DE COURSE À PIED LES PLUS SOUVENT ENREGISTRÉS PAR LES ATHLÈTES QUI ONT VOYAGÉ



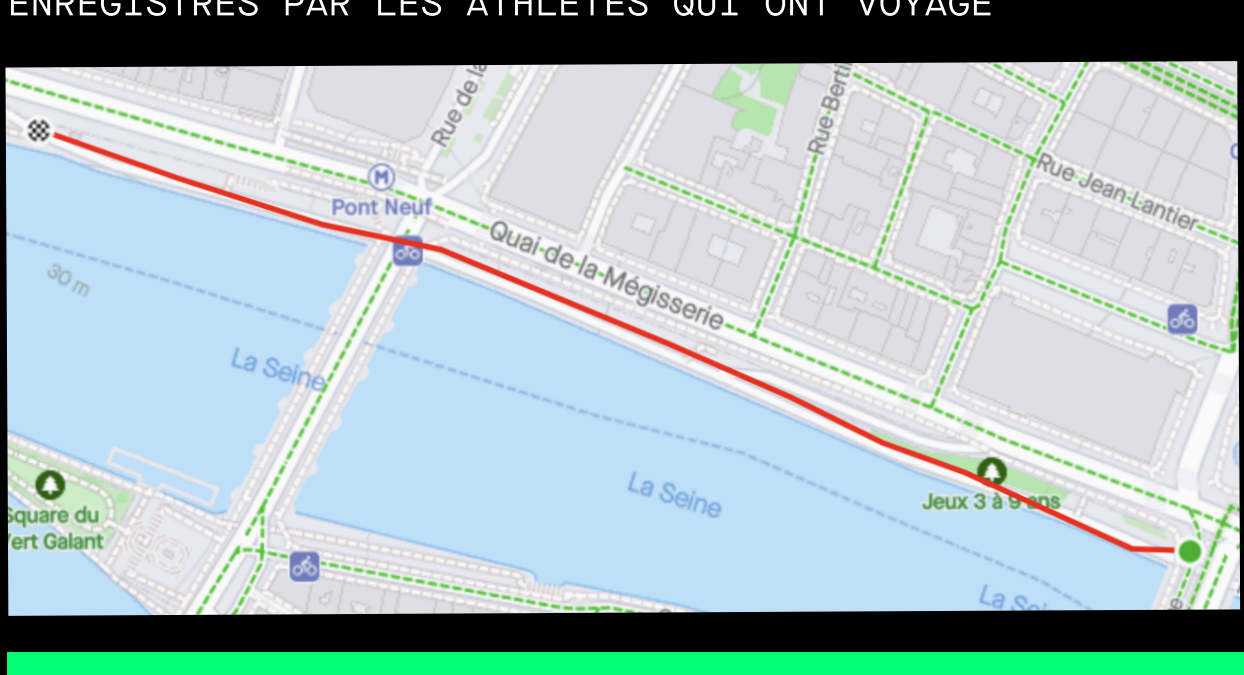
- BERLIN MARATHON MILE 24, *BERLIN, ALLEMAGNE*
- SULLY-MORLAND → PONT NEUF, *QUAIS BAS, PARIS, FRANCE*
- RIO MARATHON 23M, *RIO DE JANEIRO, BRÉSIL*

AU NIVEAU MONDIAL — SEGMENTS DE VELO LES PLUS SOUVENT ENREGISTRÉS PAR LES ATHLÈTES QUI VOYAGENT

CAN SINGALA

- TEAM INEOS TEST? *ÎLES BALÉARES, ESPAGNE*
- HUEZ TO D211F, *AUVERGNE-RHÔNE-ALPES, FRANCE*
- VAN START TOT KEERDERWEG, *LIMBOURG, PAYS-BAS*

EN FRANCE — SEGMENTS DE COURSE À PIED LES PLUS SOUVENT ENREGISTRÉS PAR LES ATHLÈTES QUI ONT VOYAGÉ



- THEGOODTROLL / PONT AU CHANGE => TUNNEL LOUVRE, *PARIS, ÎLE-DE-FRANCE*
- SPRINT DU VOILIER PLAGE, *NICE, PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR*
- 100M PETIT PORT D'ALBIGNY, *ANNECY, AUVERGNE-RHÔNE-ALPES*

EN FRANCE — SEGMENTS DE VELO LES PLUS SOUVENT ENREGISTRÉS PAR LES ATHLÈTES QUI VOYAGENT

- CHEMIN DE LA PUYA CLIMB, *SÉVRIER, RHÔNE-ALPES*
- FRAC 9, *BÉDOIN, PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR*
- MURAILLE DE CHINE <ALPE D'HUEZ>, *LA GARDE, RHÔNE-ALPES*