



# 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.



## SOMMAIRE

- 01 LES TENDANCES À SUIVRE
- 02 EXPLORER LE FOSSÉ ENTRE LES GÉNÉRATIONS
- 03 QU'EST-CE QUI A MOTIVÉ LES ATHLÈTES EN 2023 ?
- 04 LES FREINS À LA MOTIVATION
- 05 LA COMMUNAUTÉ EST UN FACTEUR DE MOTIVATION
- 06 FAITES VOS VALISES (ET EMPORTEZ VOS SKIS OU VOTRE VÉLO)
- 07 MOTIVÉS PAR LA MUSIQUE

STRAVA

L'ANNÉE  
SPORTIVE  
LE RAPPORT  
DES  
TENDANCES

# LES TENDANCES À SUIVRE : LA COURSE À PIED RÉGNE 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.

## SPORT LE PLUS POPULAIRE ? LA COURSE À PIED – ET CE N'EST PAS FINI

La course à pied est le sport qui a fait l'objet du plus grand nombre de téléchargements en 2023. De plus en plus de sportifs se motivent à enfiler leurs chaussures de running : la part d'athlètes Strava ayant téléchargé des sorties en course à pied a augmenté de 4 %.



LES SPORTS LES PLUS TÉLÉCHARGÉS SUR STRAVA EN 2023

1. COURSE À PIED 🏃	2. VÉLO (Y COMPRIS VAE) 🚲	3. MARCHÉ 🚶
4. TRAIL 🏔️	5. GRAVEL ET VTT 🚲	6. RANDONNÉE 🏞️
7. VÉLO VIRTUEL 🚲	8. ENTRAÎNEMENT 🏃	9. NATATION 🏊
10. SKI ALPIN 🎿		

## LES SPORTS D'OUTDOOR (TRAIL, RANDO, VTT, ETC.) DÉCOLLENT – EN PARTICULIER LE GRAVEL

Aller jusqu'où l'asphalte s'arrête et continuer d'avancer. Le gravel est l'un des sports qui se développent le plus rapidement sur Strava, avec une augmentation de 55 % de la part des athlètes qui s'y sont essayés. Et l'appétit d'aventure ne s'est pas arrêté là ! De manière générale, les sports sur sentiers et hors-route ont connu une croissance rapide.

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



SELON LE NOMBRE D'ATHLÈTES UTILISANT CE PRODUIT SUR STRAVA

## 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.

### CHAUSSURES DE RUNNING LES PLUS UTILISÉES (AU GLOBAL)

1. HOKA CLIFTON
2. NIKE PEGASUS

### MODÈLES LES PLUS UTILISÉS (CHEZ LES FEMMES)

1. HOKA CLIFTON
2. BROOKS GHOST

### MODÈLES LES PLUS UTILISÉS (CHEZ LES HOMMES)

1. NIKE PEGASUS
2. HOKA CLIFTON

### MODÈLES AYANT CONNU LA PLUS FORTE HAUSSE D'UTILISATIONS (VS. 2022)

1. HOKA CLIFTON
2. ASICS NOVABLAST

### APPAREIL DE SUIVI D'ACTIVITÉ LE PLUS UTILISÉ

- 🚲 GARMIN EDGE 530
- 🏃 GARMIN FORERUNNER 235

### MARQUES DE VÉLO LES PLUS UTILISÉES

1. TREK
2. SPECIALIZED
3. GIANT

## 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 les femmes prénommées Floor et les hommes prénommés Jeppe sont ceux qui ont téléchargé l'allure médiane de course à pied la plus rapide sur Strava. Côté vélo, ce sont les femmes prénommées Femke et les hommes prénommés Robbe qui ont l'allure médiane la plus rapide sur leurs sorties.

PRÉNOMS LES PLUS PERFORMANTS SUR STRAVA EN 2023

LES PLUS RAPIDES EN COURSE À PIED (ALLURE MÉDIANE) 🏃	LES PLUS RAPIDES À VÉLO (ALLURE MÉDIANE) 🚲
CHEZ LES FEMMES	CHEZ LES FEMMES
CHEZ LES HOMMES	CHEZ LES HOMMES
<b>Floor</b>	<b>Femke</b>
<b>Jeppe</b>	<b>Robbe</b>

# 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 en matière d'exercice physique.

## VITE FAIT, BIEN FAIT

La génération Z a enregistré l'allure médiane la plus rapide en course à pied et à vélo sur Strava, mais cette tranche d'âge a aussi enregistré les sorties en course à pied les plus courtes et se place 2e dans le classement des sorties à vélo les plus courtes.

VITESSE ET DISTANCE MÉDIANES DES SORTIES VÉLO PAR GÉNÉRATION EN 2023

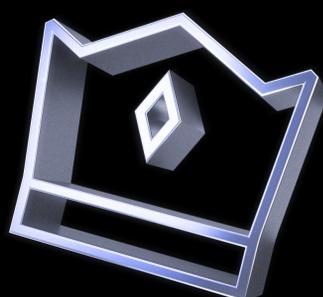
20,2 km/h	Baby-boomers (58 - 76)	33,2 km
20,6 km/h	Génération X (42 - 57)	27,6 km
20,3 km/h	Millennials (27 - 41)	22,1 km
20,9 km/h	Génération Z (13 - 26)	22,6 km

## LA GÉNÉRATION X RAFLE LE PLUS GRAND NOMBRE DE COURONNES

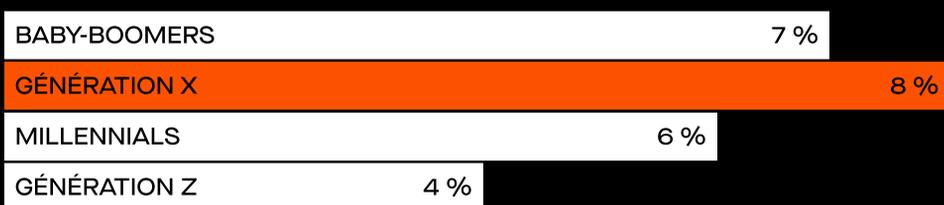
La génération X est en tête du peloton lorsqu'il s'agit de remporter les titres de King et de Queen Of the Mountain et les Courses Records, soit les meilleurs temps globaux sur les segments Strava, ces tronçons prédéterminés de route ou de sentier où les athlètes peuvent se mesurer les uns aux autres. Les baby-boomers maintiennent la seconde place et la génération Z a encore du pain sur la planche : ils sont deux fois moins nombreux que la génération X à figurer dans le haut du classement.

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



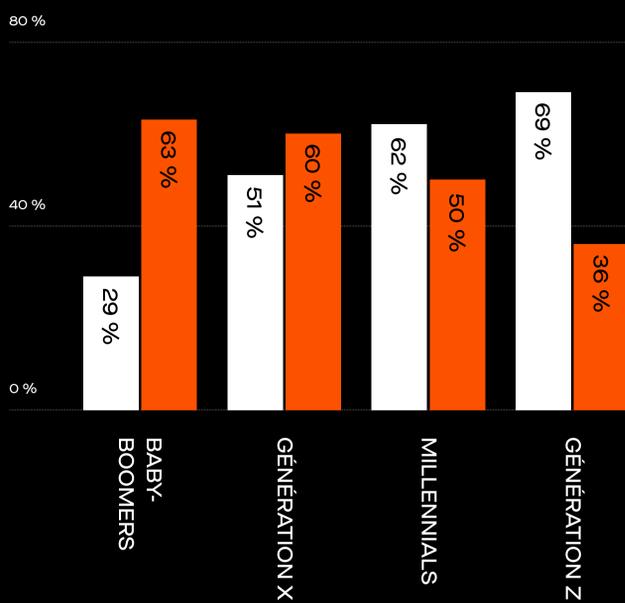
PARTS DES ATHLÈTES STRAVA DE CHAQUE GÉNÉRATION AYANT DÉCROCHÉ UNE COURONNE EN 2023



## LES BABY-BOOMERS ROULENT TANDIS QUE LA GÉNÉRATION Z CAVALE

Les athlètes de la génération Z ont été presque deux fois plus nombreux à télécharger des sorties en course à pied que des sorties à vélo. Cette tendance s'inverse avec l'âge : les baby-boomers ont été deux fois plus nombreux à télécharger des sorties à vélo.

PARTS DES TYPES DE SPORT TÉLÉCHARGÉS SUR STRAVA PAR GÉNÉRATION EN 2023



## LA GÉNÉRATION Z ADOPTE LE VÉLO POUR SES TRAJETS QUOTIDIENS

# 17 %

des trajets quotidiens à vélo sur Strava ont été enregistrés par la génération Z en 2023, contre 8 % il y a cinq ans. Les Millennials représentaient la part dominante des utilisateurs du vélo au quotidien, tandis que la part de la génération X a connu la plus forte baisse depuis 2019.

PART DES TRAJETS QUOTIDIENS À VÉLO PAR GÉNÉRATION



## LA GÉNÉRATION Z COURT APRÈS LA GLOIRE

Les athlètes Strava de la génération Z sont 31 % moins susceptibles de faire de l'exercice en premier lieu pour leur santé que leurs homologues Millennials ou de la génération X. Ils sont en revanche plus enclins à faire de l'exercice physique dans le but de réaliser des performances sportives.

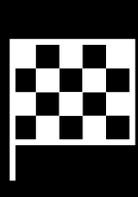
STRAVA

L'ANNÉE  
SPORTIVE  
LE RAPPORT  
DES  
TENDANCESQU'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.

## ILS INSCRIVENT UN ÉVÉNEMENT À LEUR CALENDRIER

Les athlètes Strava de la génération Z et les Millennials affirment qu'ils parviennent à se motiver en :



53 %

Se fixant un nouvel objectif



43 %

S'inscrivant à un événement



41 %

Organisant un entraînement avec des amis

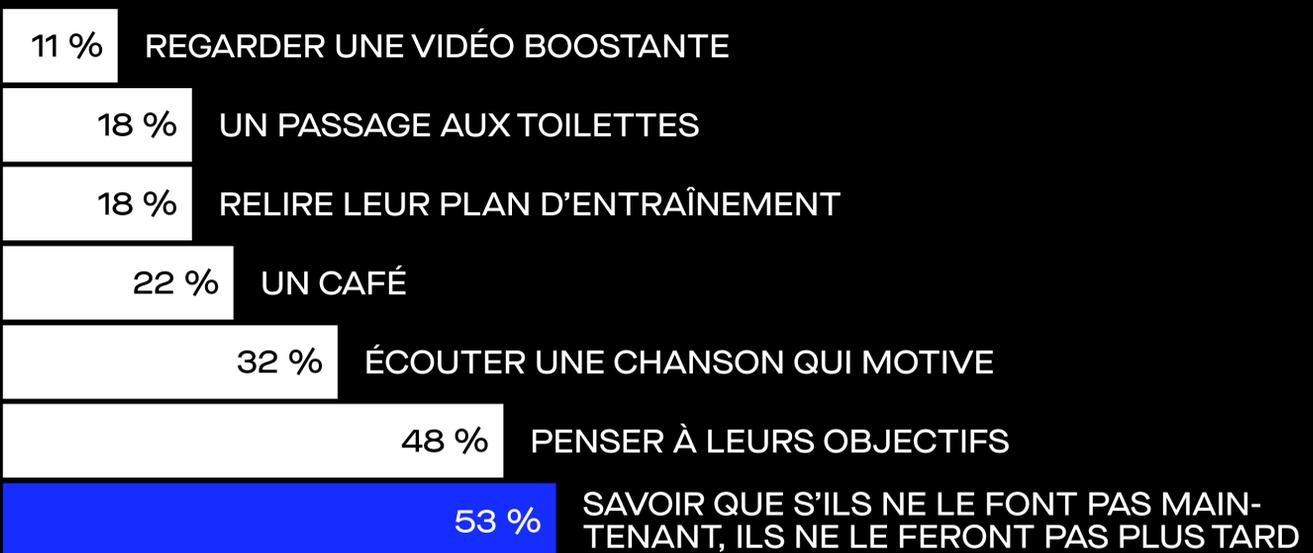
(Et par chance, ils peuvent faire tout cela sur Strava).

## ILS ATTENDENT D'Y «ALLER»

Plus de la moitié des athlètes Strava déclarent que s'ils ne font pas d'exercice maintenant, ils n'en feront pas plus tard, et que ceci est une source de motivation importante pour faire du sport.

En parlant d'urgence, 18 % des personnes interrogées déclarent également devoir passer au petit coin avant de pouvoir faire du sport. 🚽  
Donc si vous snoozez trop le matin, vous n'aurez pas le temps de... vous voyez, quoi.

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

ILS SORTENT AVEC  
LEURS ANIMAUX DE  
COMPAGNIE

76 %

des athlètes Strava 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 déclarent qu'une routine d'entraînement les aide à faire de l'exercice physique régulièrement.

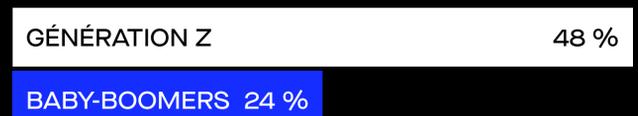
Rien n'indique que les lève-tôt ou les couche-tard soient avantagés. Seulement, quand vous sortez, soyez réguliers.

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. La génération Z, en revanche, est la moins encline à dire la même chose.

LES BABY-BOOMERS FONT DU SPORT PLUS TÔT. LA GÉNÉRATION Z PLUS TARD.

PARTS DE CEUX QUI FONT DE L'EXERCICE APRÈS 16H EN SEMAINE



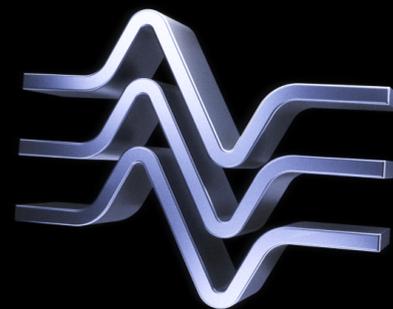
PARTS DE CEUX QUI FONT DE L'EXERCICE AVANT 10H LE WEEK-END



STRAVA

# 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. D'autres sont inhérents à notre époque.



L'ANNÉE  
SPORTIVE  
LE RAPPORT  
DES  
TENDANCES

## LE CLIMAT A CHANGÉ (NOS HABITUDES D'ENTRAÎNEMENT)

# 75 %

des athlètes sur Strava ont déclaré que **la chaleur extrême** avait affecté leurs plans d'exercice physique en 2023 et 27 % ont été affectés par **la mauvaise qualité de l'air**.

## LE TRAVAIL EST LE PREMIER OBSTACLE À L'EXERCICE PHYSIQUE

Plus des deux tiers des athlètes Strava 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

Les hommes sur Strava sont 13 % plus susceptibles que les femmes de citer les responsabilités domestiques comme un obstacle à l'exercice physique. Les femmes, quant à elles, sont 9 % plus susceptibles que les hommes de citer le manque d'endroits sûrs pour faire de l'exercice.

## LA GÉNÉRATION Z A FAIT PREUVE DE DYNAMISME MALGRÉ LES PERTURBATIONS

# 39 %

des athlètes Strava de la génération Z ont **démarré un nouvel emploi** et **30 % ont déménagé** en 2023. Malgré cela, ils sont 32 % plus nombreux que les autres générations à **se dire en meilleure forme que l'année dernière**.

STRAVA

L'ANNÉE  
SPORTIVE  
LE RAPPORT  
DES  
TENDANCES

## LA COMMUNAUTÉ EST UN FACTEUR DE MOTIVATION

À l'heure où l'épidémie de solitude a été reconnue comme problème de santé publique par l'Administrateur de la santé publique des États-Unis, l'exercice physique constitue un lien essentiel pour de nombreux athlètes.

### LES ATHLÈTES VONT PLUS VITE À PLUSIEURS

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. Et c'est sans compter les courses !



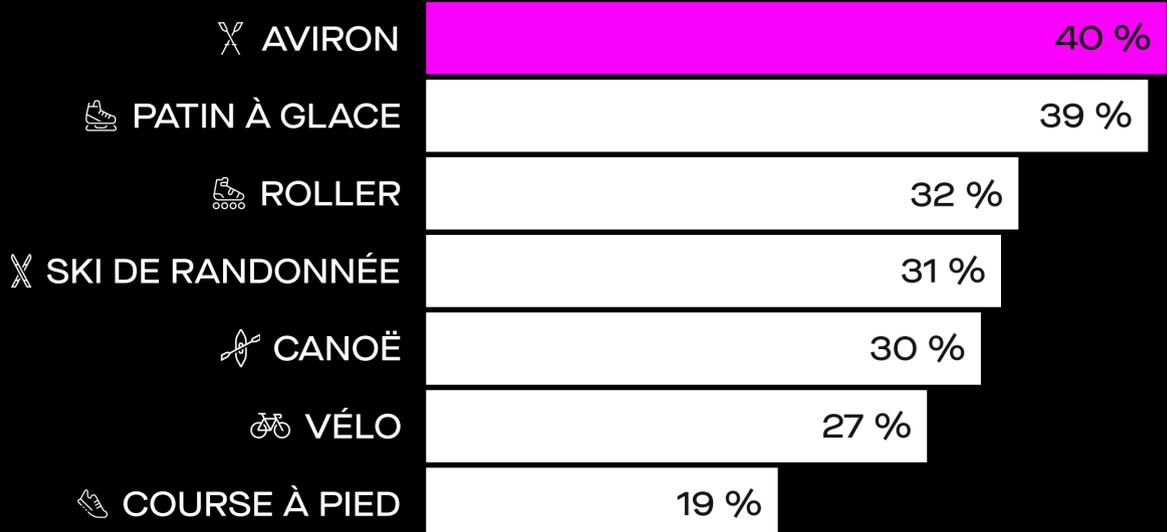
### LA FAMILLE ET LES AMIS SONT LES VRAIS INFLUENCEURS

Plus de la moitié des athlètes Strava 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.

## VOUS CHERCHEZ UN PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT POUR 2024 ? VOUS POUVEZ TOUJOURS RAMER !

L'aviron a été le sport le plus fréquemment téléchargé sur Strava par groupes de deux ou plus en 2023.

PARTS DES ACTIVITÉS TÉLÉCHARGÉES EN GROUPE EN 2023



### POUR LA GÉNÉRATION Z, L'UNION FAIT LA FORCE

Les athlètes Strava déclarent que le lien social est la raison n°1 qui les pousse à faire du sport avec d'autres personnes. C'est en particulier la génération Z qui est 29 % plus susceptible que les Millennials d'aller s'entraîner avec une autre personne, au moins une partie du temps.

### LA GÉNÉRATION Z TROUVE ET CRÉE DES COMMUNAUTÉS SUR STRAVA

# 77 %

des athlètes de la génération Z déclarent se sentir plus proches des autres lorsqu'ils voient les activités de leurs amis ou de leur famille sur Strava.

C'est également à la génération Z que l'on doit l'augmentation de 11 % du nombre de nouveaux clubs Strava en 2023.

### STRAVA AIDE LES ATHLÈTES À LUTTER CONTRE LA SOLITUDE

# 84 %

des athlètes qui partagent leurs activités sur Strava affirment que l'exercice physique – même en solo – les aide à lutter contre le sentiment de solitude. C'est 11 % de plus qu'un échantillon aléatoire de personnes actives comprenant des non-utilisateurs de Strava.

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

2023 a été une année record pour les voyages. Voici ce qui a motivé les athlètes en déplacement.

## LES ATHLÈTES STRAVA SONT ENCORE PLUS MOTIVÉS LORSQU'ILS SONT EN VACANCES

Une chose est sûre : ils n'ont pas les doigts de pied en éventail lorsqu'ils partent ! Les parcours téléchargés sur Strava par des athlètes en dehors de leur État ou de leur pays d'origine, étaient 24 % plus longs que chez eux.

## LES VOYAGEURS ACTIFS AFFECTIONNENT PARTICULIÈREMENT LA CROATIE ET LA GRÈCE

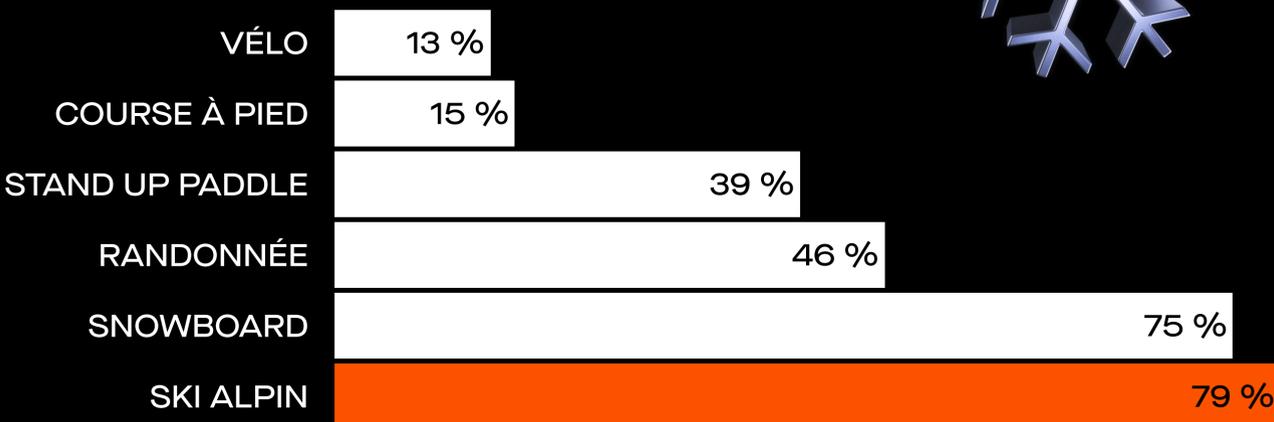
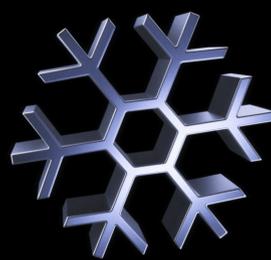
Ces deux pays côtiers ont enregistré les plus grandes parts d'activités téléchargées par des athlètes provenant d'autres pays, suivis de près par le Luxembourg et l'Autriche.

 CROATIE	34 %
 GRÈCE	34 %
 LUXEMBOURG	30 %
 AUTRICHE	30 %
 SUISSE	28 %

PRINCIPAUX PAYS AYANT ENREGISTRÉ LE PLUS GRAND NOMBRE D'ACTIVITÉS TÉLÉCHARGÉES PAR DES VOYAGEURS

## DES FONCEURS ? PLUTÔT DES DESCENDEURS.

Le ski alpin et le snowboard sont les deux sports les plus susceptibles d'être téléchargés lorsque les athlètes se trouvent loin de chez eux. La randonnée et le stand up paddle, quant à eux, sont les sports les plus populaires durant les mois les plus chauds.

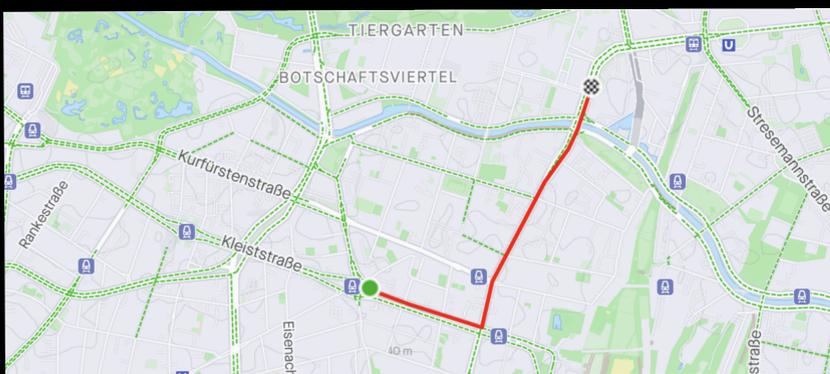


PARTS DES ACTIVITÉS TÉLÉCHARGÉES À PARTIR D'UN LIEU NOUVEAU

## SEGMENTS STRAVA LES PLUS PARCOURUS PAR LES VOYAGEURS

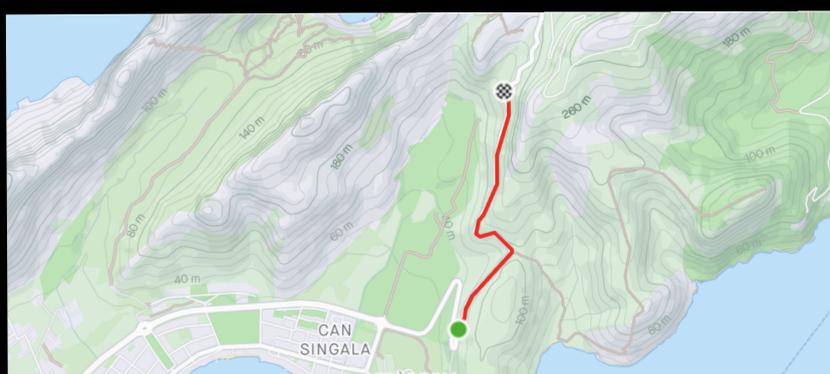
PARTS CALCULÉES EN FONCTION DES ACTIVITÉS ENREGISTRÉES PAR LES ATHLÈTES EN DEHORS DE LEUR ÉTAT OU DE LEUR PAYS D'ORIGINE.

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

SEGMENTS DE **VÉLO** LES PLUS SOUVENT ENREGISTRÉS PAR LES ATHLÈTES QUI VOYAGENT



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

STRAVA

# MOTIVÉS PAR LA MUSIQUE

Qu'ils soient en quête d'inspiration pour sortir de chez eux ou qu'ils attaquent une portion difficile de leur entraînement, rien ne fait davantage bouger les sportifs que la musique. Voici celle dont les athlètes Strava disent qu'elle les pousse et les stimule.

L'ANNÉE  
SPORTIVE  
LE RAPPORT  
DES  
TENDANCES

## ROCK'N'ROULE

Pour la plupart des générations, le rock l'emporte sur le hip-hop et la pop en tant que genre musical par lequel les athlètes Strava se disent motivés pour aller plus loin pendant l'exercice.



## SAUF POUR LA GÉNÉRATION Z

La domination du rock pourrait ne pas durer éternellement. En effet, les athlètes de la génération Z de Strava sont les plus susceptibles d'écouter de la musique lorsqu'ils sont actifs et ils préfèrent le hip-hop.

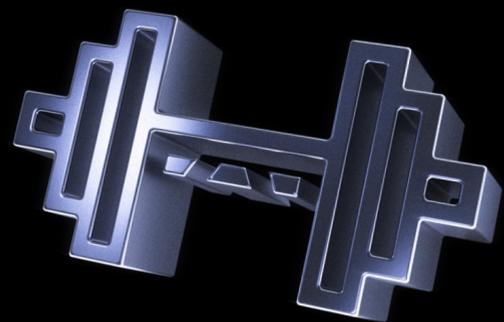
HIP-HOP	24 %
ROCK	22 %
POP	22 %

GENRES MUSICAUX MOTIVANT LE PLUS LA GÉNÉRATION Z

## LES ATHLÈTES OPTENT PLUS VOLONTIERS POUR UNE ROUTINE MUSICALE

# 43 %

des athlètes de la génération X sur Strava déclarent écouter la même musique pour s'entraîner depuis des années. Donc si vous écoutez toujours les mêmes morceaux lorsque vous faites du sport, vous n'êtes pas seul.e.



GÉNÉRATION Z	27 %
MILLENNIALS	33 %
GÉNÉRATION X	43 %

PROPORTION D'ATHLÈTES ÉCOUTANT LES MÊMES PLAYLISTS DE SPORT DEPUIS DES ANNÉES PAR GÉNÉRATION