STRAVA

L'ANNÉE SPORTIVE

LE RAPPORT DES TENDANCES

2024 2024 2024 2024 2024 2024 2024 2024 2024 2024 2024

Plus de 135 millions d’utilisateurs.

Des milliards d’activités et de kudos.



Un objectif accompli toutes les 19 secondes.

Une année de données d’entraînement des utilisateurs Strava et une enquête menée auprès de sportifs du monde entier dressent un tableau de l’année 2024 réaliste et précis, qui va au-delà des simples chiffres.

On apprend notamment que les clubs de course à pied se sont multipliés en 2024, et que des couples s’y sont formés ; que nous avons mis l’accent sur la récupération et sur nos ressentis, et avons préféré la régularité à l’épique et les salles de sport aux boîtes de nuit, fait quelques pauses café et débattu à propos de la hauteur idéale des chaussettes.

Nous avons rencontré des obstacles cette année, et nous les avons franchis.

Voici les tendances que nous avons observées cette année, et un aperçu de ce qui pourrait bien arriver l’année prochaine.

À propos de ces données

L’Année sportive de Strava analyse les activités enregistrées sur Strava entre le 1er septembre 2023 et le 30 août 2024. Les activités définies sur « Vous uniquement » ou celles pour lesquelles vous avez refusé l’utilisation des informations agrégées sont exclues. Le rapport comprend également des données d’enquête à laquelle a répondu un panel de 5 068 personnes, issues à la fois de la communauté mondiale de Strava (qui compte plus de 135 millions d’utilisateurs) et d’un échantillon aléatoire de personnes sportives qui n’utilisent pas Strava.



Sommaire

01 Sociabiliser en transpirant

02 Stop au burnout. Place à l’équilibre

03 Les obstacles sont faits pour être franchis

04 Les équipements de l’année (dont l’éternel débat sur la hauteur des chaussettes)

05 Conclusion



01

Sociabiliser en transpirant

Ce n’est pas le fruit de votre imagination : le nombre de clubs de course à pied a bel et bien augmenté, tout comme le nombre de couples dans ces clubs. Mais vous n’y allez pas que pour le running et les histoires d’amour. **Vous êtes de plus en plus nombreux à vous tourner vers le sport pour sociabiliser et faire partie d’une communauté**. Les activités correspondantes et le très grand nombre de clubs Strava le prouvent bien.

Pourcentage de personnes qui ont déclaré avoir noué des liens d’amitié via un groupe sportif en 2024

GLOBALEMENT	58 %
GÉNÉRATION Z	66 %

Pourcentage de personnes qui rejoignent un groupe sportif principalement pour créer des liens sociaux

GLOBALEMENT	48 %
GÉNÉRATION Z	55 %

40 %

des athlètes de la génération Z souhaitent effectuer plus d’entraînements entre amis en 2025.

On se voit au club (de course à pied)

+59 %

d’augmentation des clubs de course à pied sur Strava en 2024.

+18 %

d’augmentation des courses à pied effectuées en groupe de 10 personnes ou plus

Règle n° 1 d’un club de course à pied ? Y inviter ses amis.

La course à pied est l’activité sociale qui se développe le plus rapidement sur Strava.

La Local Legend de mon cœur

Si vous cherchez quelqu'un pour vous accompagner dans votre routine sportive, vous êtes au bon endroit. Attention toutefois : nous sommes tous égaux face à l'amour et aux classements.

Un·e athlète sur cinq

de la génération Z interrogé·e est déjà sorti·e avec une personne rencontrée lors d'une activité sportive en groupe.

Horaire de course à pied en groupe le plus populaire en semaine :

de 18 h à 19 h

VILLES LES PLUS SOCIALES (SELON LE % DE COUREURS AVEC DES COURSES À PIED SIMILAIRES)

Un rythme lent et régulier peut s’avérer gagnant

Les fonceurs vont-ils trop vite ? **Les clubs de marche** ont enregistré une croissance de 52 % en 2024, juste derrière la course à pied.

La course à pied restera peut-être en tête du podium en 2025 ou la marche la détrônera. Peu importe l’allure, ce sont les amitiés nouées en chemin qui comptent.

Statistiquement, les femmes courent plus en groupe

+89 %

d’augmentation du **nombre de femmes rejoignant des clubs Strava en 2024** par rapport à l’année 2023

35 %

des activités matinales des femmes ont lieu en groupe le week-end, soit 20 % de plus que pour les hommes

Club de course à pied > Boîte de nuit

Une matinée passée sur les chemins est de plus en plus souvent préférée à une virée nocturne. **Quatre fois** plus de personnes affirment vouloir rencontrer de nouvelles personnes dans un groupe sportif **(59 %)** plutôt que dans un bar **(14 %)**.

Pourcentage de personnes qui ont réduit ou envisagent de réduire leur consommation d'alcool pour mieux atteindre leurs objectifs de condition physique

GLOBALEMENT	92 %
GÉNÉRATION Z	96 %

Les activités des utilisateurs Strava en 2024 montrent qu'effectivement, ils marchent (et courent et font du vélo...).

80 millions

d'activités de marche, de course à pied et de sorties à vélo ont été enregistrées au lever du jour en 2024.

+15 % d'augmentation

du nombre d'utilisateurs ayant téléchargé une activité **le jour de l'an** en 2024 par rapport à 2023.

Avoir des amis vous emmènera plus loin

C'est non seulement plus sympa d'être entre amis, mais cela présente de réels avantages en termes de performance. **Pratiquement dans tous les cas, les activités en groupe étaient plus longues et ont recueilli plus de kudos que les sorties en solo**.

Des pieds (couverts d'ampoules et d'ongles noirs) toujours en mouvement

43 % des personnes interrogées ont déclaré qu'elles participaient à des activités de groupe pour **améliorer leurs performances** et **34 %** d'entre elles ont expliqué que les groupes les aidaient à **ne pas laisser tomber** leurs programmes d'entraînement.

L’union fait la force

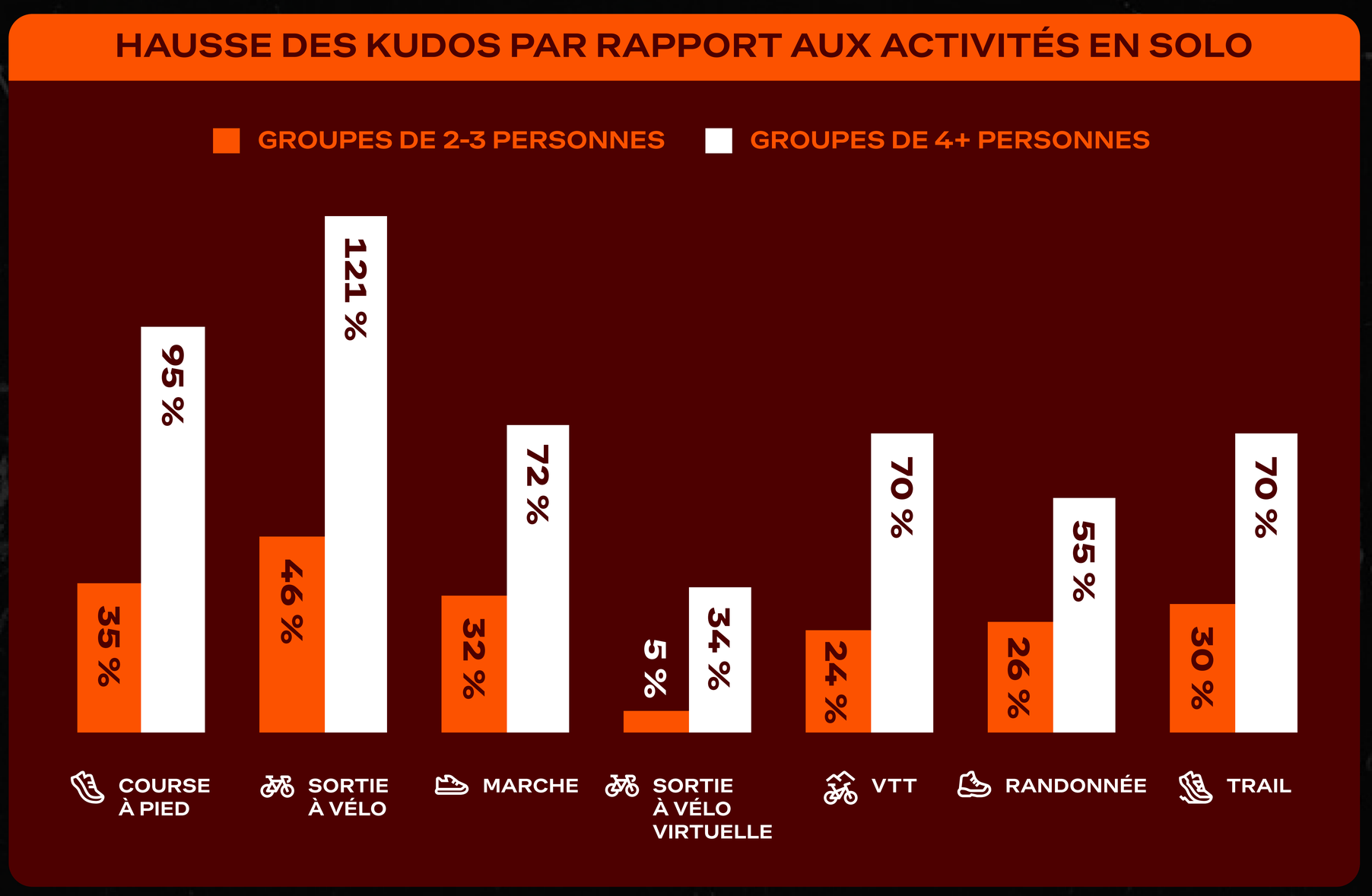
Augmentation moyenne de la durée des activités en groupe de plus de 10 personnes par rapport aux activités en solo. Les courses ne sont pas incluses !

COURSE À PIED, SORTIES À VÉLO ET RANDONNÉES	+40 %
SKI NORDIQUE	+80 %

Les activités de groupe ont généré plus **de kudos** que les activités en solo, surtout quand le groupe comptait plus de quatre personnes. C’est particulièrement le cas pour les cyclistes (sur route, vététistes, adeptes du gravel, voire du home-trainer).







Pause café

On n’est pas toujours en train de tracer la route. Lors des sorties à vélo sur route,

16 % du temps d’activité en groupe sont **passés à l’arrêt**.

Cela correspond à **28 minutes** en moyenne, plus de temps qu’il n’en faut pour réparer un pneu et le timing parfait pour prendre un bon café.

En moyenne, les activités dont le titre comportait le mot « café » avaient :

25 %

de durée totale de l’activité passés à l’arrêt

46 minutes

d’interruption



CONSEIL DE PRO : KUDOS BOMB

Si vous faites du sport en groupe, vous n’avez pas besoin de vous rendre sur les activités de chaque participant·e pour leur envoyer des kudos. Sur une activité de groupe, cliquez sur l’option ***Gérer le groupe***, secouez votre téléphone et suivez les instructions pour envoyer des kudos à tout le monde en un seul geste.



02

Stop au burnout. Place à l'équilibre

Les entraînements courts font fureur. En 2024, les athlètes se sont éloignés de la mentalité « toujours plus vite, plus fort, plus performant » pour adopter des **activités physiques plus modérées, qu'ils pourront pratiquer sur le long terme**. Et ils enregistrent tout sur Strava, même les activités les plus courtes.

Se lever pour ~~enchaîner les kilomètres~~ profiter de son temps libre

Il n'y a pas que des ultramarathons et des sorties à vélo de 100 km :

la plupart des personnes interrogées estimaient leur durée idéale d'entraînement quotidien à une heure ou moins.

Durée idéale d'entraînement selon 57 % des personnes interrogées :

45 à 60 min

durée médiane d'activité en 2024 sur Strava :

53 min

16 %

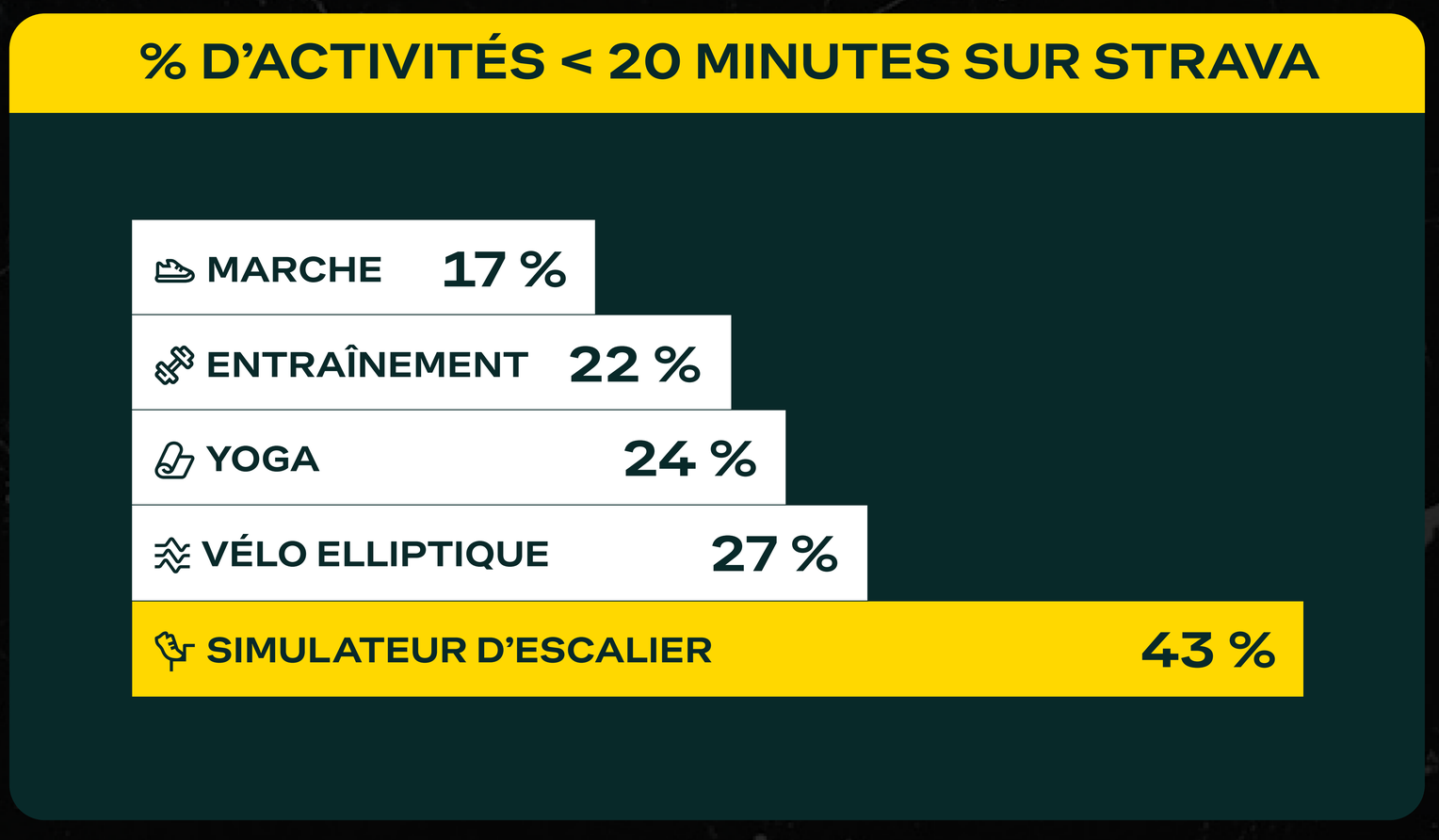
des athlètes souhaitent faire plus de 60 minutes d'activité sportive chaque jour

Allure/Vitesse médiane par activité

COURSE À PIED	SORTIE À VÉLO	MARCHE	RANDONNÉE
6:22 min/km	19,6 km/h	12:13 min/km	13:44 min/km

Chaque activité compte

Est-ce pour les bienfaits sur la santé ? Ou pour les stats des activités en série quand arrive le moment de l'Année sportive ? Quoi qu'il en soit, **les entraînements très courts (moins de 20 minutes)** ont été à l'honneur sur Strava en 2024.



Le repos avant tout

Les jours de repos peuvent être source de fierté pour certains. Chez les semi-marathoniens qui ont enregistré leurs entraînements sur Strava durant les 16 semaines qui ont précédé la course, un tiers des journées seulement comportaient une activité de course à pied.

62

jours de repos en moyenne lors d'un cycle d'entraînement pour un semi-marathon sur Strava

Parmi ceux qui s'entraînaient en vue d'un marathon :

51 % des journées étaient des jours de repos au cours de 16 semaines précédant la course ; 54 journées ne comportaient aucune activité.

Les journées plus cool ne nous ont pas pénalisés

Au contraire, les coureurs ayant pratiqué d'autres activités avaient **10 % plus de chances d'atteindre leur objectif** sur Strava.

POURCENTAGE D'OBJECTIFS STRAVA HEBDOMADAIRES ATTEINTS EN 2024

TOUS LES SPORTS	79 %
SORTIE À VÉLO	77 %
COURSE À PIED	72 %

Même les pros y sont allés doucement (parfois)

En 2024, beaucoup d'athlètes professionnels n'avaient pas qu'une seule idée en tête. **87 % des coureurs pros** sur Strava ont enregistré une activité autre que la course à pied cette année et **82 % des cyclistes pros** ont enregistré une activité autre qu'une sortie à vélo.

Les objectifs ambitieux ont toujours la cote

Les grandes courses demeurent des objectifs populaires, mais les utilisateurs de Strava n'ont pas que ça en tête.

43 %

des utilisateurs de Strava disent vouloir s'attaquer à une grosse course ou un événement majeur en 2025

+9 %

d'augmentation du nombre de marathons, d'ultras ou de sorties à vélo de 100 km enregistrés en 2024

En 2025, retour aux fondamentaux

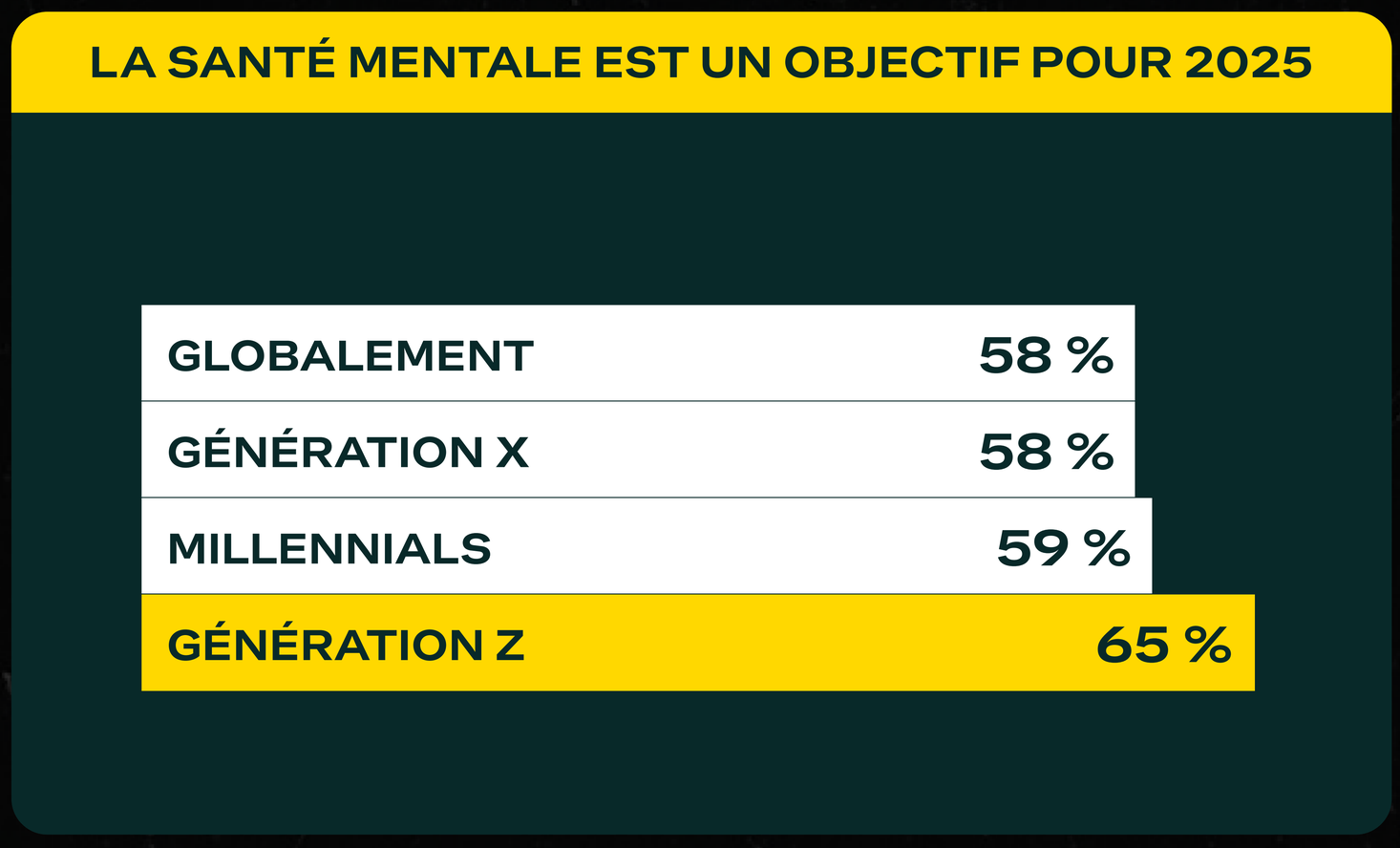
Pour atteindre ces objectifs, beaucoup d'athlètes nous ont dit qu'ils voulaient accorder une plus grande place aux étirements et aux exercices de mobilité et de renforcement musculaire l'année prochaine. **Ce sont les petites actions qui apporteront les belles fondations pour l'avenir**.

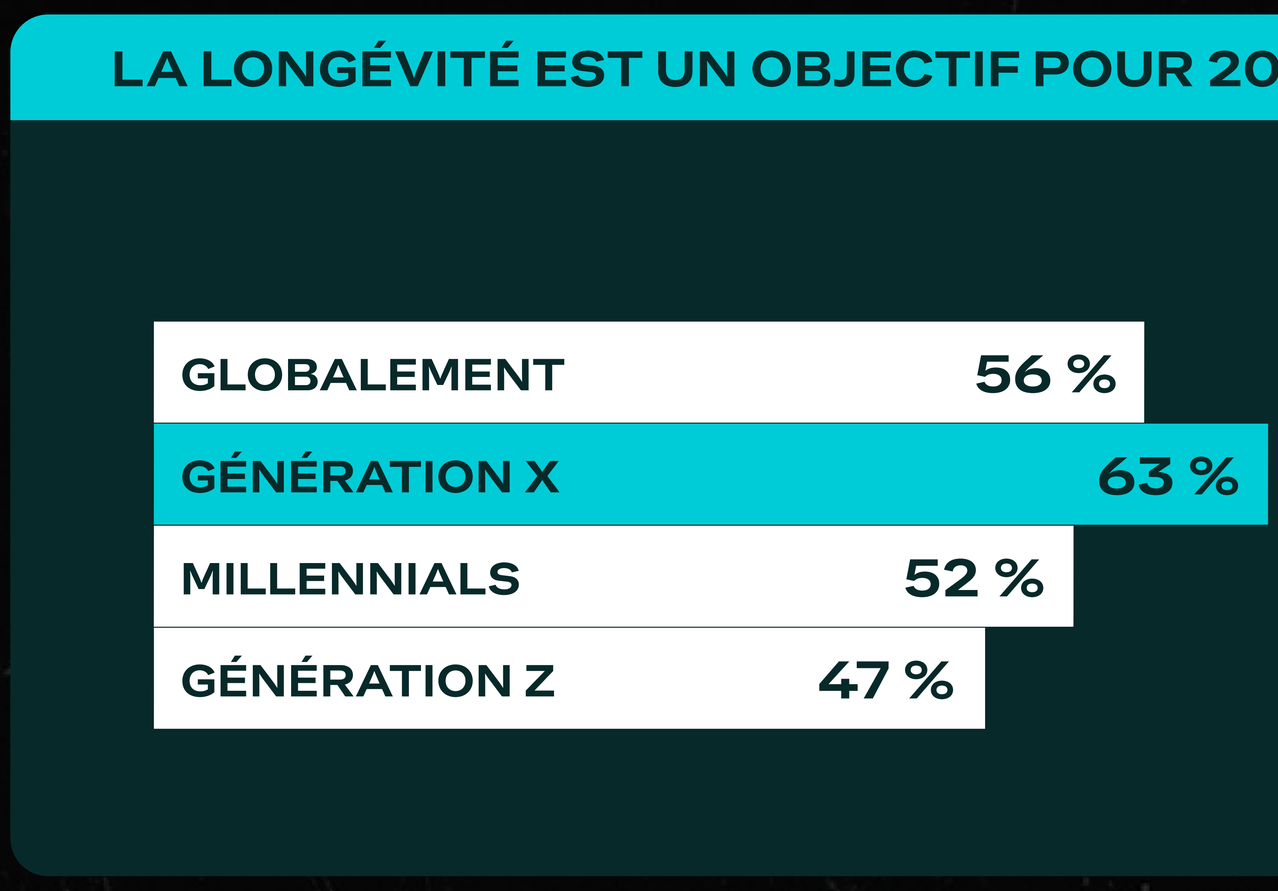
PRINCIPAUX OBJECTIFS DE CONDITION PHYSIQUE ET DE SANTÉ POUR 2025

ÉTIREMENTS ET MOBILITÉ	19 %
ALIMENTATION PLUS SAINE	14 %
SOMMEIL (MEILLEURE QUALITÉ/DURÉE PLUS LONGUE)	14 %

La génération Z, premier défenseur de la santé mentale

Améliorer sa santé mentale et en prendre soin a été le premier objectif de santé et de condition physique pour 2025 qu'ont cité les personnes interrogées, surtout les plus jeunes.





Génération X : longévité maximale

La tendance générationnelle n'est pas la même pour l'objectif consistant à **améliorer ses chances de vivre longtemps**, qui parle plus aux athlètes plus âgés.



CONSEIL DE PRO : UTILISEZ LES OBJECTIFS SUR STRAVA POUR RESTER RÉGULIER

Les utilisateurs de Strava affirment que les objectifs les motivent. Les abonnés peuvent définir des objectifs directement dans Strava. Donnez-vous un petit coup de pouce en définissant une distance totale, une durée, un dénivelé ou un nombre d'activités à atteindre chaque semaine, chaque mois ou chaque année. Si vous ne savez pas par où commencer, Strava peut vous suggérer un objectif en fonction de vos entraînements récents.

03

Les obstacles sont faits pour être franchis

L’année dernière, nous avions demandé aux athlètes quels obstacles ils rencontraient dans leur pratique sportive. Nous leur avons posé la même question cette année pour évaluer les améliorations et les difficultés qui persistent, et savoir si les obstacles affectent les personnes différemment selon leur genre ou leur génération.

Des obstacles persistent encore en 2024, mais les femmes et les personnes plus âgées se sont montrées particulièrement résilientes, en multipliant plus que les autres athlètes les entraînements et les trophées. Il reste encore beaucoup à faire en 2025, mais de nombreux éléments nous permettent d’être optimistes.

Parité à Paris

Pour la première fois cet été, les Jeux de Paris ont atteint une parité hommes-femmes dans la participation des athlètes.

61 %

des personnes interrogées sont optimistes quant à l'égalité des genres dans le sport

63 %

des femmes interrogées partagent cet optimisme

Certaines barrières persistent toutefois

Malgré une parité à son plus haut niveau,

une femme sur quatre

déclare que **le manque de flexibilité** de son emploi du temps constitue un frein à sa pratique sportive.

Pour garantir plus d'équité dans le sport en 2025, un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée doit être trouvé.

Les femmes sont néanmoins sorties en masse

La part de femmes parmi les cyclistes a augmenté de **11 %** sur Strava en 2024.

Et les femmes qui se sont lancées ont pulvérisé des records

Statistiquement, en 2024, les femmes ont décroché **20 % de couronnes de plus que les hommes**, récompensant le meilleur temps sur un segment Strava. Nous sommes prêts à parier que ce pourcentage sera encore plus élevé l'année prochaine.

The Future is Female : un slogan féministe qui se vérifie aussi dans les salles de muscu !

L’entraînement aux poids est l’activité qui a connu la progression la plus fulgurante chez les femmes en 2024 sur Strava. Les femmes continueront-elles de régner sur les salles de sport en 2025 ?



+25 %

de croissance de la proportion de femmes qui téléchargent des activités d’entraînement aux poids

Les sorties à vélo et de course à pied des femmes avaient

40 %

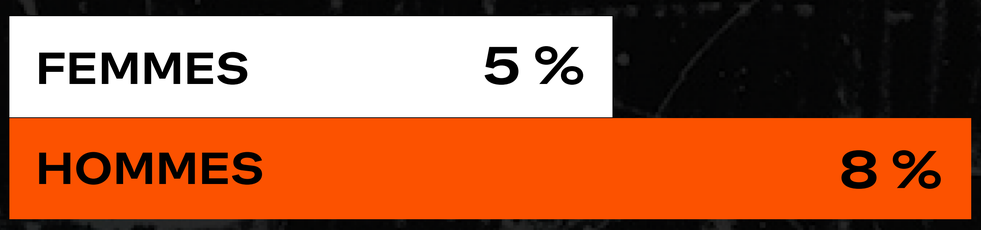
plus de chance d’être en intérieur que celles des hommes.

21,1 km : l’égalité parfaite

Les femmes enregistrent moins de marathons que les hommes sur Strava, mais sur la distance du semi-marathon, l’égalité est quasi parfaite.



Pourcentage de coureurs ayant téléchargé un marathon



Pourcentage de coureurs ayant téléchargé un semi-marathon



Le triomphe de l’âge et de la sagesse

Les utilisateurs de Strava de la génération des baby-boomers et de la génération X ont décroché des couronnes à un taux plus élevé (12 %) que leurs homologues de la génération Z ou Millenials (8 %).

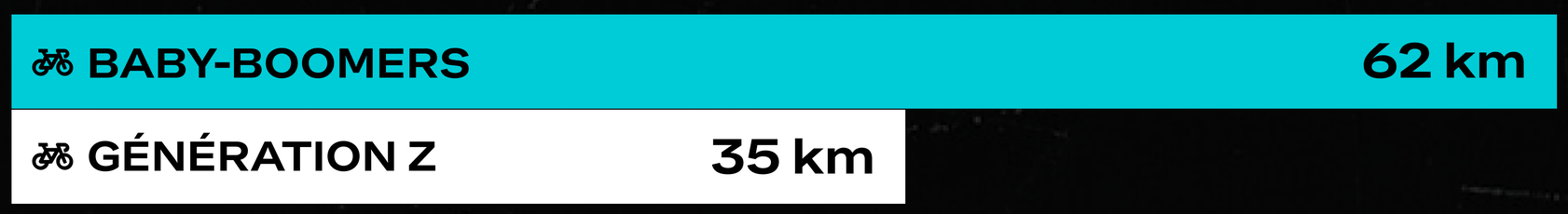
Ces QOM, KOM et CR ont été obtenus tout au long de l’année.

En effet, les coureurs et les cyclistes baby-boomers ont parcouru une plus grande distance que les autres sur l’année entière.

Distance moyenne de course à pied hebdomadaire en 2024



Distance moyenne des sorties à vélo hebdomadaires en 2024



Les technologies nous ont-elles aidés à surmonter les obstacles ?

Cela dépend pour qui. Parmi les personnes interrogées, **les hommes et la génération Z** étaient plus enclins à dire que les technologies comme Strava les aidaient à **explorer les environs et à échanger avec leurs pairs**.



CONSEIL DE PRO : PRÉPAREZ VOS ENTRAÎNEMENTS DE NUIT AVEC LES CARTES D’ACTIVITÉ NOCTURNE

Ce n’est pas parce que les jours raccourcissent que les entraînements doivent aussi être plus courts. Les cartes d’activité nocturne montrent où les athlètes s’entraînent à la nuit tombée, pour vous aider à poursuivre vos entraînements après le coucher du soleil. Il vous suffit d’accéder à l’onglet ***Cartes*** sur votre téléphone, d’appuyer sur l’icône Couches, sur la droite, et de sélectionner ***Nocturne***.

04

Les équipements de l’année

(dont l’éternel débat sur la hauteur des chaussettes)

Depuis qu’il est plus facile d’ajouter ou de modifier des équipements sur l’application Strava, **nous en savons beaucoup plus sur les appareils, vélos et chaussures les plus populaires**, ainsi que sur les changements d’équipements en fonction des courses, des distances, etc.

Pour compléter les données disponibles, nous avons interrogé les utilisateurs sur leurs préférences en termes de style. Conclusion ? Il semble, entre autres révélations, qu’on peut deviner l’âge d’une personne de manière relativement fiable en se basant sur la hauteur de ses chaussettes.

Équipements les plus populaires en 2024

Nike atterrit sur la première marche du podium cette année, les Pegasus décrochant le titre de chaussures de running les plus utilisées. Voici tous les modèles et marques d'équipements les plus utilisés par les utilisateurs de Strava*.

*Les numéros des modèles ne sont pas précisés (Pegasus 40 ou 41, par exemple).

CHAUSSURES DE RUNNING LES PLUS UTILISÉES (GLOBALEMENT)

1. Nike Pegasus
2. HOKA Clifton
3. Asics Gel Nimbus

MONTRES GPS LES PLUS UTILISÉES – COURSE À PIED

1. Apple Watch Series
2. Apple Watch SE
3. Garmin Forerunner 245

COMPTEURS GPS LES PLUS UTILISÉS – SORTIES À VÉLO

1. Garmin Edge 530
2. Garmin Edge 830
3. Wahoo ELEMNT BOLT V1

MARQUES DE VÉLO LES PLUS UTILISÉES

ROUTE

1. Trek
2. Specialized
3. Giant

GRAVEL

1. Specialized
2. Trek
3. Giant

VTT

1. Specialized
2. Trek
3. Scott

Le téléphone bat la montre, sauf pour les courses

72 % des utilisateurs de Strava téléchargent leurs activités directement depuis l'application mobile. Beaucoup utilisent l'application pour certaines activités et une montre ou un compteur GPS pour d'autres.

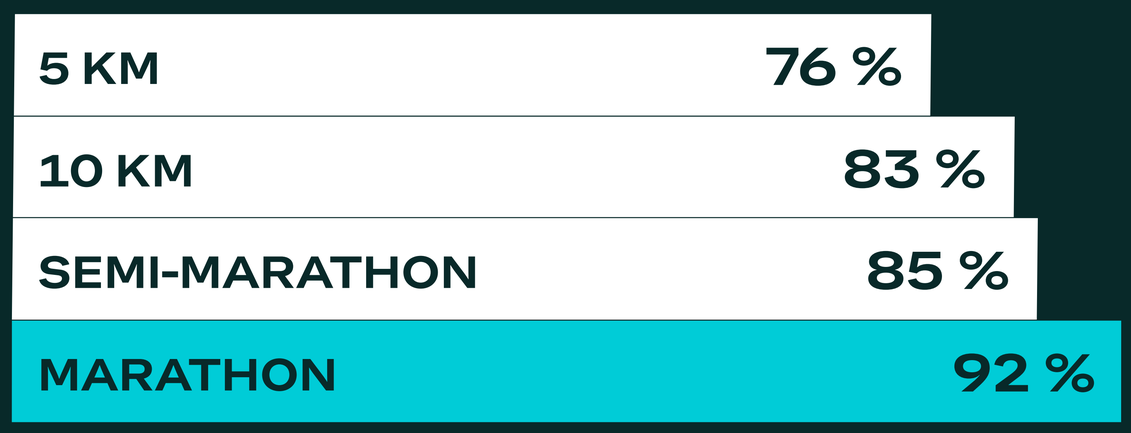
47 %

des utilisateurs se servent d'un autre appareil pour télécharger certaines activités.

Toutefois, ces chiffres s'inversent lors des courses, en particulier s'il s'agit d'une longue distance. Pas question de porter quelques grammes en plus pendant 42,195 km.

Les utilisateurs de Strava laissent leur téléphone de côté lors des courses longue distance

POURCENTAGE D'ACTIVITÉS ENREGISTRÉES SUR UNE MONTRE GPS



CHAUSSURES DE RUNNING LES PLUS UTILISÉES – COURSES

5 KM
Nike Vaporfly Next %

10 KM
Nike Vaporfly Next %

SEMI-MARATHON
Nike Vaporfly Next %

MARATHON
Nike Alphafly

La performance pour tous

Cette année, les athlètes ont encore été nombreux à adopter des « supershoes ». En 2024, **44 % des marathoniens ont indiqué utiliser des chaussures avec plaques de carbone**. Le pourcentage de téléchargements de courses incluant des chaussures avec plaques de carbone **a augmenté de 14 %** cette année.

À suivre ou pas ? Principales tendances pour 2025

Ne demandez jamais à quelqu'un son salaire, son âge et sa hauteur préférée de chaussettes. Si vous cherchez un sujet de conversation qui ne fâche pas, parlez plutôt des **tenues de sport assorties**.

60 %

approuvent les tenues de sport aux couleurs assorties

71 %

de la génération Z approuvent les tenues de sport aux couleurs assorties

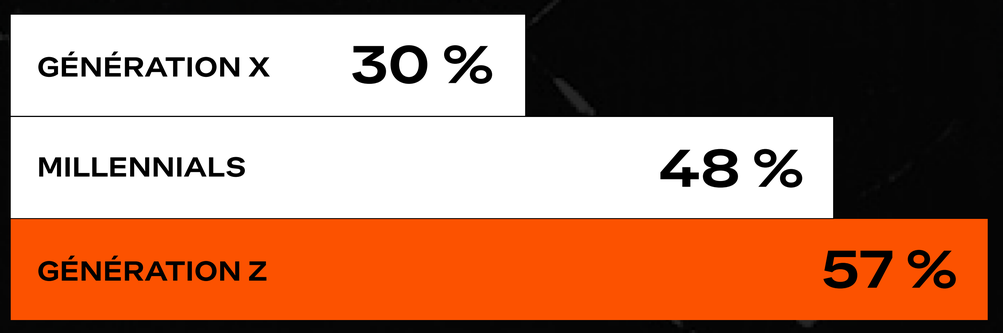
D'autres tendances divisent selon l'âge ou le genre. (La génération Z et les Millennials ne se sépareront de leurs chouchous que lorsque l'élastique craquera.)

Voici le pourcentage de personnes qui valident certains looks d'après notre enquête :

Tenues de sport assorties



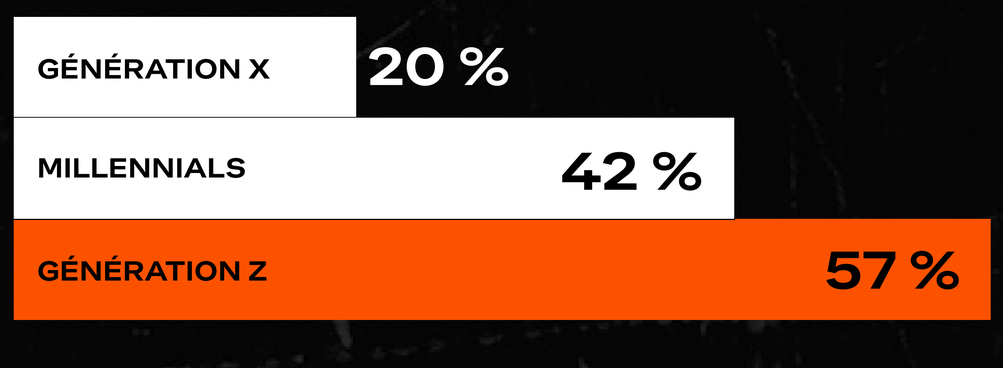
Chaussettes hautes ou mi-mollet



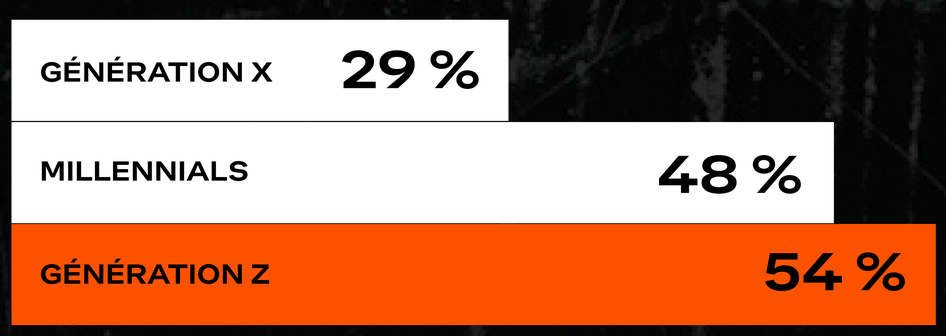
Chaussettes invisibles ou socquettes



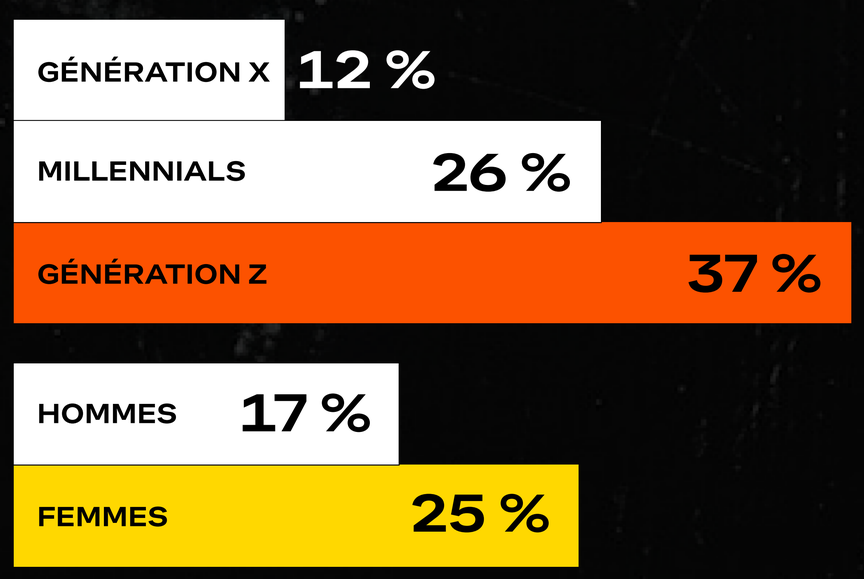
Vieux t-shirts ou t-shirts oversize



Chouchous ou bandeaux



Bijoux (portés pendant la pratique sportive)



Orange : la nouvelle couleur à la mode ?

Le noir reste la principale couleur des tenues de sport et **le bleu arrive deuxième**. Le bleu pourrait-il devenir la couleur la plus portée en 2025 ?



Notons que

73 % **des utilisateurs de Strava étaient plus enclins que ceux qui n'utilisent pas Strava à citer l'orange** comme couleur de tenue de sport préférée. Coïncidence ? Qui sait ?





CONSEIL DE PRO : AJOUTEZ VOTRE MATÉRIEL SUR STRAVA

En précisant les chaussures avec lesquelles vous courez ou le vélo que vous utilisez, vous pouvez contrôler le nombre de kilomètres et leur état d'usure. Sur votre profil, appuyez sur ***Matériel***, puis sur le signe Plus pour ajouter du matériel. **Gagnez du temps en définissant le matériel par défaut** pour des types d'activités spécifiques comme le trail ou le VTT. Vous pouvez aussi modifier le matériel dès que vous ajoutez une activité. Vous pouvez supprimer certains équipements que vous n'utilisez plus. (Ne nous inquiétez pas, vous pourrez les ajouter de nouveau si vous décidez finalement de les réutiliser.)

STRAVA

L'ANNÉE SPORTIVE

LE RAPPORT DES TENDANCES

Conclusion

Vous savez maintenant tout sur notre année 2024. Une superbe année durant laquelle nous avons été en quête d'équilibre, sans renoncer à nos objectifs, et nous sommes revenus aux fondamentaux qui nous assureront d'excellents résultats durant de nombreuses années à venir. De plus, nous avons noué de très nombreuses amitiés.

Tout compte fait, nous avons de quoi nous réjouir et être optimistes sur ce que nous accomplirons en 2025 et au-delà. Continuons ainsi ! Et n'oubliez pas : si ce n'est pas sur Strava, ce n'est pas arrivé.

STRAVA
OR IT DIDN'T HAPPEN