



STRAVA L'ANNÉE SPORTIVE

LE RAPPORT DES TENDANCES

2025 ⬆️ 2025 ⬆️ 2025 ⬆️ 2025 ⬆️ 2025 ⬆️ 2025 ⬆️ 2025 ⬆️ 2025 ⬆️



En 2025, nous avons vu...

Plus de
180 millions d'utilisateurs.



Des milliards
d'activités et de kudos.

1 h de sport
pour 2 min passées sur l'appli*.

*Pour les abonnés

Cette année, les données relatives aux entraînements des utilisateurs de Strava révèlent bien plus que de simples chiffres.

Nous verrons que nous nous sommes rassemblés en nombre record pour transpirer, que la Gen Z a pris goût à la musculation et que nous nous sommes tous mis à la course. Nous découvrirons quelles sont les villes les plus rapides et celles qui enregistrent le plus grand nombre de pas.

Les tendances montrent aussi que nous sommes restés concentrés sur nos objectifs sportifs, sans que la hausse du coût de la vie ne nous décourage. Nous avons investi dans notre forme physique et prévoyons de le faire encore plus l'année prochaine.

Nous avons progressé, dépassé nos objectifs et nous sommes soutenus les uns les autres en toutes circonstances. Voici l'Année sportive 2025.

À propos de ces données

L'Année sportive de Strava analyse les activités enregistrées sur Strava entre le 1er septembre 2024 et le 30 août 2025.

Les activités privées et les activités des utilisateurs ne souhaitant pas que leurs données contribuent à alimenter les fonctionnalités communautaires sont exclues. Par ailleurs, le rapport inclut les données d'une enquête menée auprès de 30 494 personnes, dont des membres de la communauté Strava, qui compte plus de 180 millions d'utilisateurs, et un échantillon aléatoire de sportifs qui ne sont pas sur Strava.

Sommaire

- 1 La course à pied domine, mais la marche progresse
- 2 La Gen Z investit du temps (et de l'argent) dans le sport
- 3 Actifs en voyage, vers des destinations lointaines, mais surtout proches
- 4 Le matériel (et l'IA) en 2025
- 5 Comparatifs géographiques : les classements 2025
- 6 Conclusion

1

La course à pied domine, mais la marche progresse

Quels ont été les sports les plus populaires cette année ? Quels sont ceux qui se développent le plus rapidement ? Est-ce le fruit de notre imagination ou voit-on vraiment de plus en plus de jeunes dans les salles de sport depuis quelques temps ?

Nous avons **analysé les données collectées** pour savoir ce qui s'est passé en 2025.

Vous allez voir que la course à pied est toujours en haut des charts, mais qu'un autre sport la rattrape. Et la génération qui donne le plus de kudos va peut-être vous surprendre.

Sports les plus pratiqués en 2025

*nb total d'enregistrements par les utilisateurs



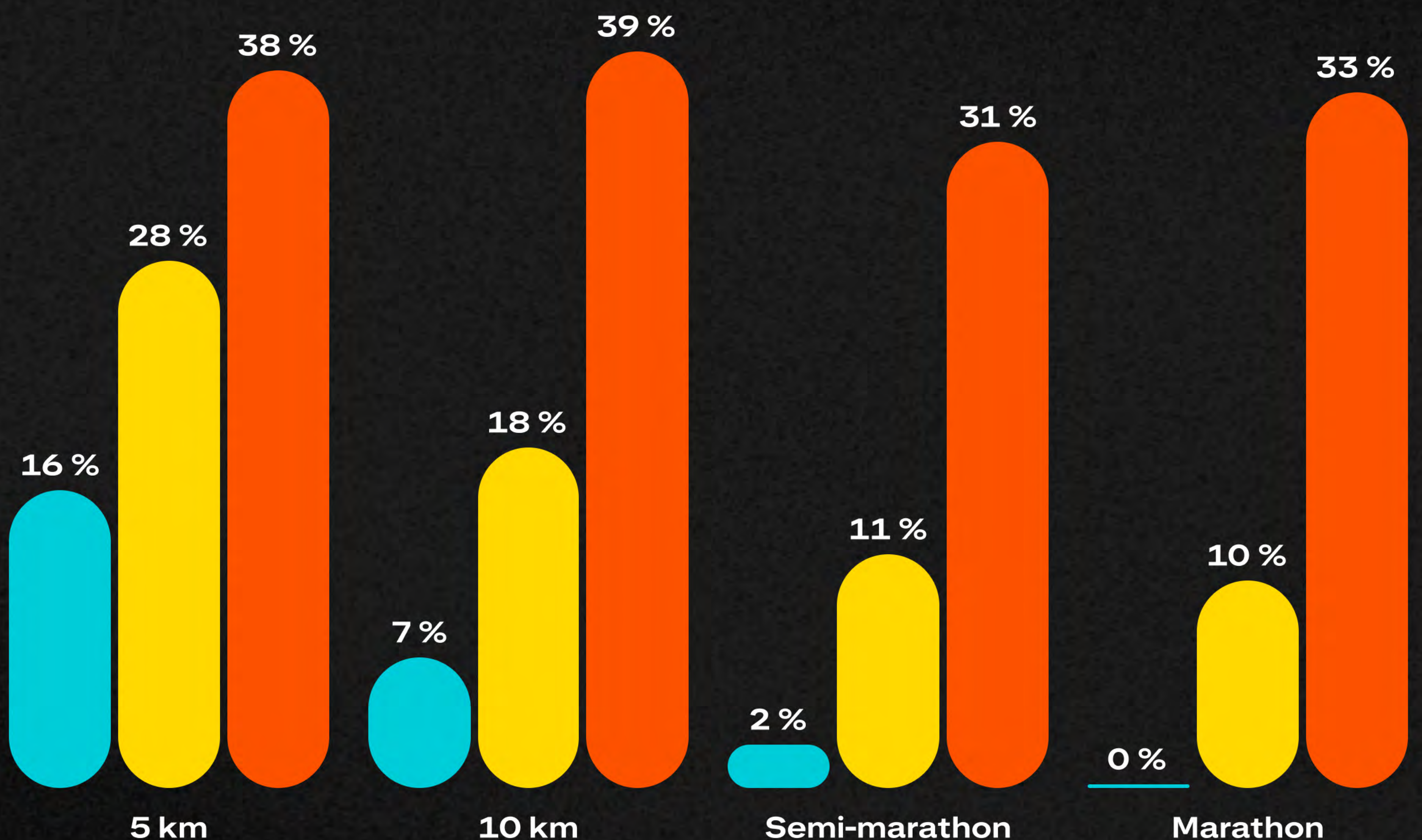
La course à pied reste en tête.

La marche poursuit son ascension et arrive en deuxième position.

La Gen Z mène la course

Les courses attirent du monde !

Les coureurs, toutes générations confondues (en particulier ceux issus de la génération Z), sont plus nombreux à avoir épinglé des dossards en 2025.



% d'augmentation des coureurs enregistrant des courses sur Strava par rapport à 2024

GEN X

MILLÉNIAUX

GEN Z

La Gen Z a

75 %

plus tendance que la Gen X à affirmer que sa **principale source de motivation est une course ou un événement.**

Grâce à Runna, nous en savons un peu plus sur les coureurs et sur leurs objectifs.



% de coureurs sur Runna qui se sont entraînés pour un **semi-marathon** ou un **marathon**



Semi-marathon

Femmes

34 %

Hommes

29 %



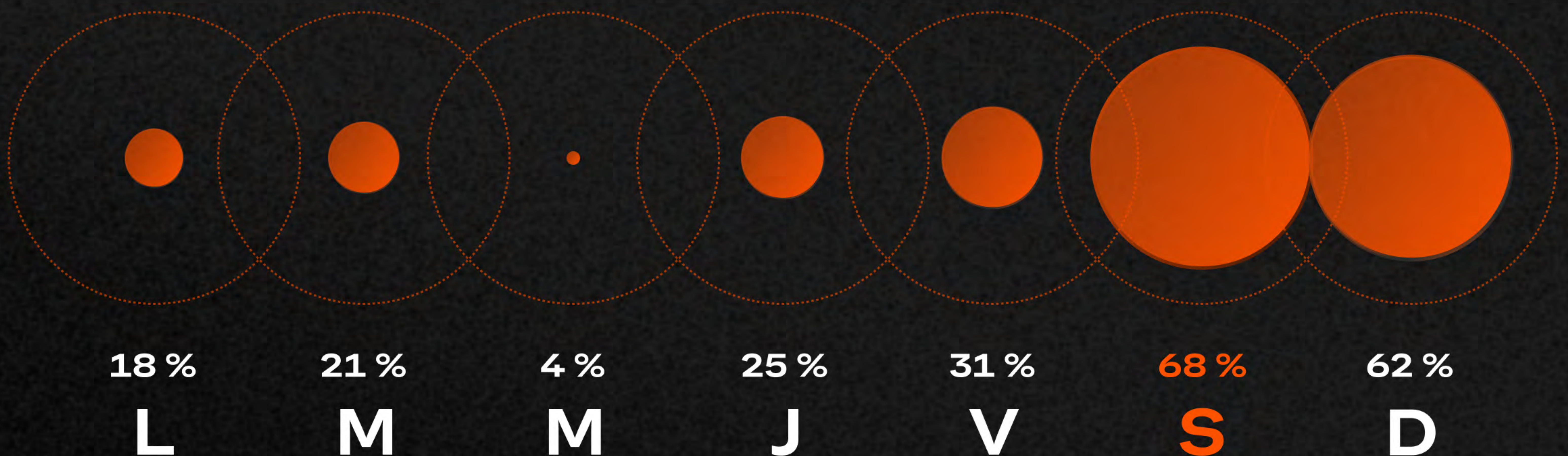
Marathon

Femmes 12 %

Hommes

20 %

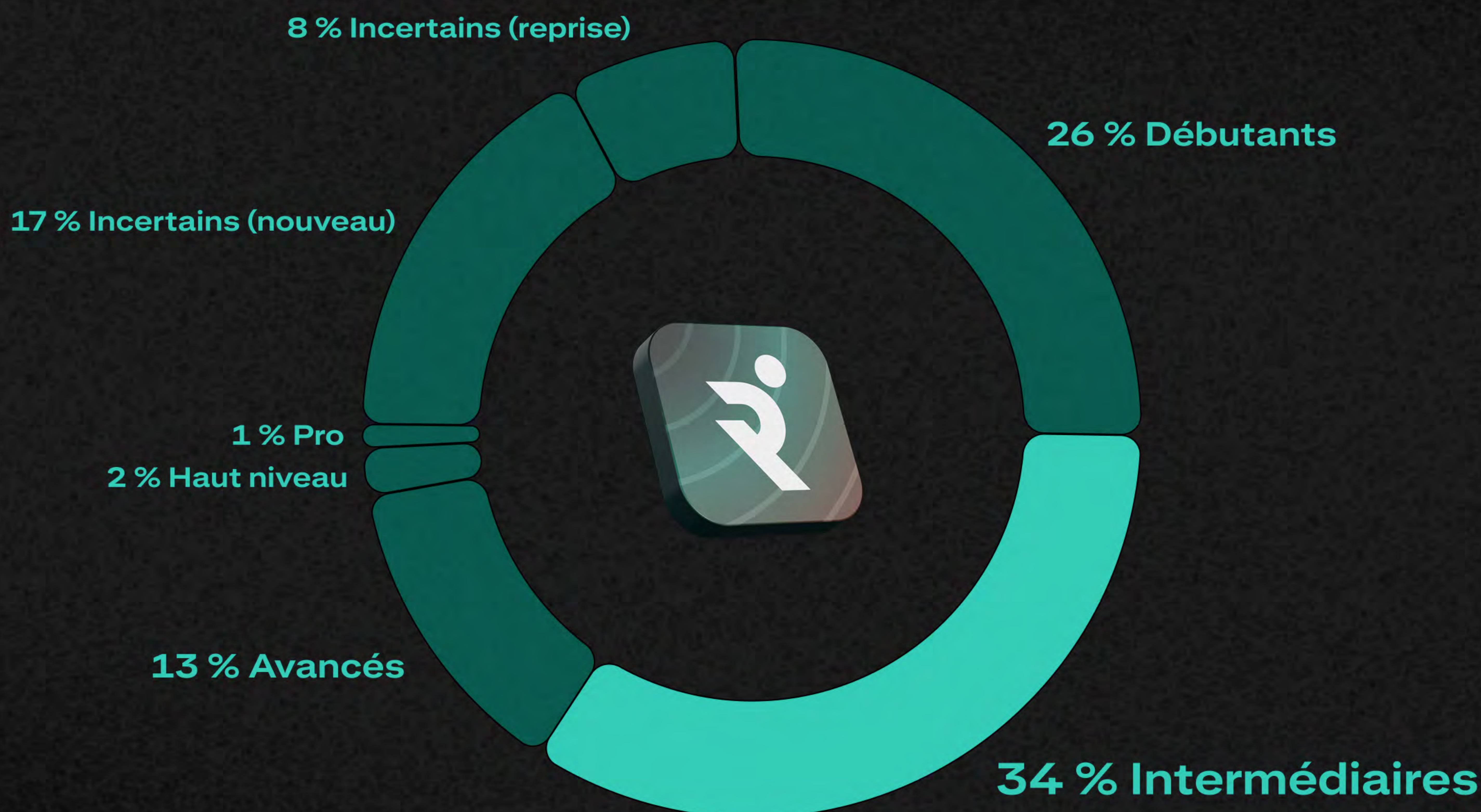
Courses longues réalisées aux jours prévus :



 **Samedi est le jour le plus propice aux courses longues.**

Les coureurs qui effectuent leurs courses longues le samedi sont ceux qui respectent le plus leur programme d'entraînement. Ceux qui essaient de s'y atteler le mercredi n'y arrivent pas.

Comment les utilisateurs de Runna évaluent-ils leur condition physique ?



Les utilisateurs de Strava varient les activités.

Pratiquer plusieurs sports éloigne l'ennui et permet de trouver un meilleur équilibre. **Plus de la moitié des utilisateurs de Strava le font.**

% des utilisateurs qui enregistrent plusieurs sports

+ de 2 sports 54 %

+ de 3 sports 34 %

Les adeptes de multisport enregistrent des activités plus régulièrement sur Strava.

Les utilisateurs Strava avec une série d'activités* de plus d'un an sont **x 4 plus susceptibles d'avoir pratiqué plus de 3 sports différents sur l'année passée**, comparés à ceux dont la série d'activités est inférieure à un mois.

*série d'activités = utilisateurs ayant enregistré au moins une activité par semaine



4 x plus susceptibles de pratiquer plus de 3 sports

Utilisateurs de Strava dont la série d'activités est > à 1 an

Utilisateurs de Strava dont la série d'activités est < à 1 mois

25 %

% de la Gen Z qui souhaite essayer un nouveau sport en 2026

Pas toujours facile de commencer un nouveau sport

24 %

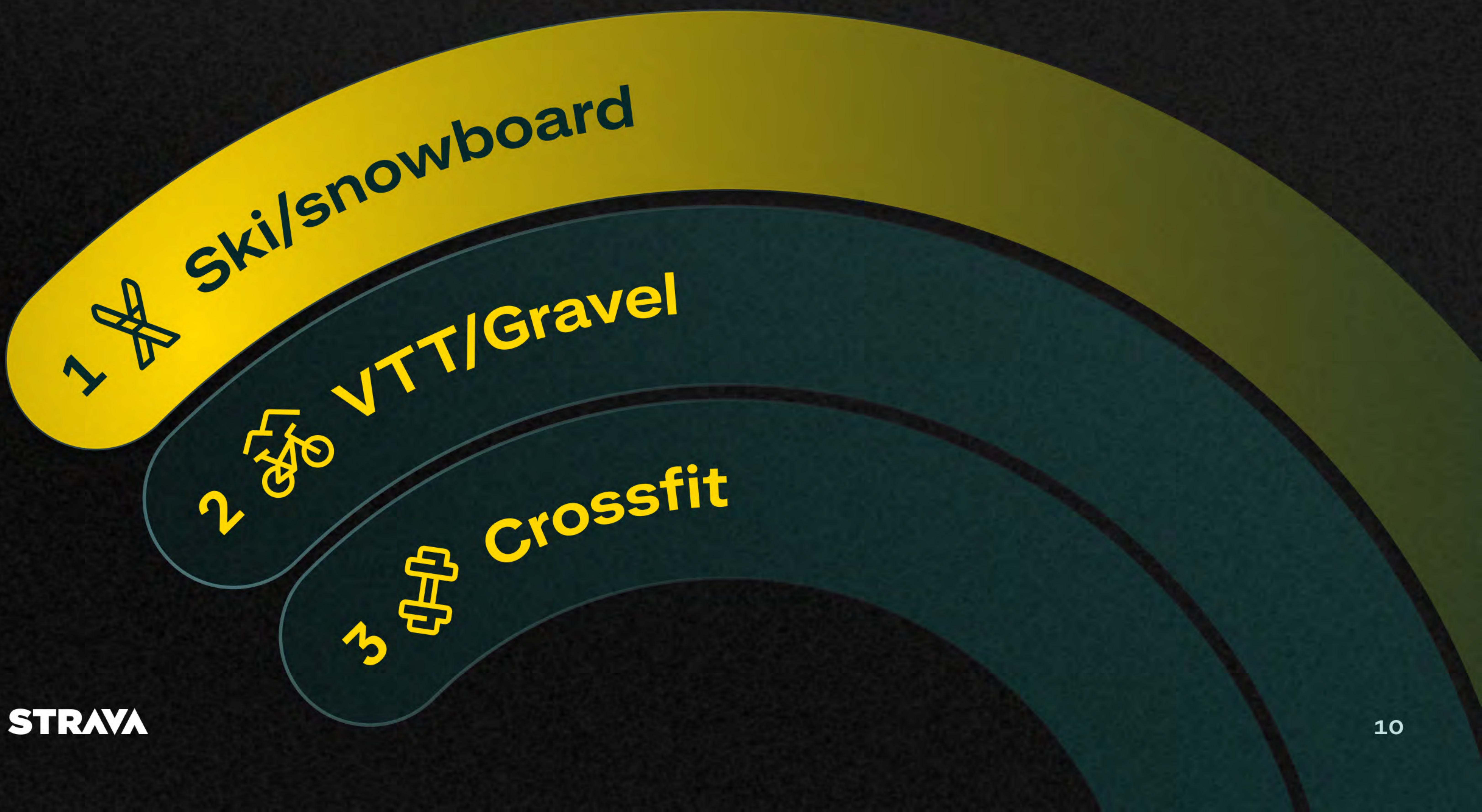
de femmes de plus que d'hommes hésitent à pratiquer un nouveau sport.

x 2

plus d'athlètes de la Gen Z (par rapport à la Gen X) hésitent aussi.

Les sports les plus intimidants

Équipement coûteux. Vitesse ou intensité élevée. Connaissances spécialisées (et blagues d'initiés que seuls les connaisseurs comprendront). Cela explique peut-être pourquoi les personnes interrogées disent que les sports suivants les rebutent un peu.



La Gen Z soulève des poids pour des questions d'apparence.

Les jeunes sont plus nombreux à se rendre dans les salles de sport.



2 x

Les jeunes de la Gen Z ont deux fois plus tendance que la Gen X à dire que **l'entraînement aux poids est leur sport principal.**

Et ils ne s'en cachent pas.

61 %

Les athlètes de la Gen Z sont 61 % plus nombreux que ceux de la Gen X à dire qu'ils **font de la musculation pour des raisons esthétiques.**

Les femmes étaient 21 % plus susceptibles que les hommes d'enregistrer des entraînements aux poids sur Strava en 2025.

Toutefois :

38 %

de femmes de plus que d'hommes hésitent à soulever des poids de peur de prendre trop de masse.

En matière de fonte à soulever, nous commençons la semaine en force, mais nous ne restons pas toujours motivés.

Entraînements aux poids enregistrés
sur Strava par journée (du plus au moins)

1 Lundi
2 Mardi
3 Mercredi
4 Jeudi
5 Vendredi
6 Samedi
7 Dimanche



On ne lâche rien

Dans tous les sports, nous avons pulvérisé les objectifs hebdomadaires.

Les objectifs les plus populaires sur Strava sont les objectifs hebdomadaires, loin devant les objectifs annuels ou mensuels.

Ainsi, si vous prenez du retard sur l'objectif, vous pouvez repartir sur de bonnes bases quelques jours plus tard.



Distance médiane des **objectifs hebdomadaires**

La régularité est déterminante



Les utilisateurs qui ont des objectifs hebdomadaires les accomplissent en moyenne 10 semaines d'affilée.

Objectifs hebdomadaires : sports les plus pratiqués (hors course à pied et cyclisme)



1. Marche (objectif de distance)



2. Entraînement aux poids (objectif de temps écoulé)



3. Marche (objectif de durée de déplacement)

Toujours plus fidèles à Strava

Les athlètes Strava portent bien la couronne.



Nous nous sommes soutenus

Nous avons même battu des records en la matière.

14 000 000 000 000

kudos envoyés sur Strava en 2025

(ils se comptent en milliards)

+ 20 %

de **kudos** par rapport à 2024

Une génération bienveillante ? De tous les utilisateurs, **les baby-boomers ont été les plus enclins à envoyer des kudos** cette année.



Conseil de pro : vous voulez + de kudos ?



Ajoutez des photos

Activités avec photos → 3,1 x plus de kudos

ACTIVITÉS SANS VISUELS

ACTIVITÉS AVEC PHOTOS

3,1 x



Préférez les chemins

93 %

des activités de trail sur Strava reçoivent des kudos, le % le plus élevé de tous les sports !

2

La Gen Z investit son temps (et son argent) dans le sport

Face aux difficultés, la génération Z continue à avancer.

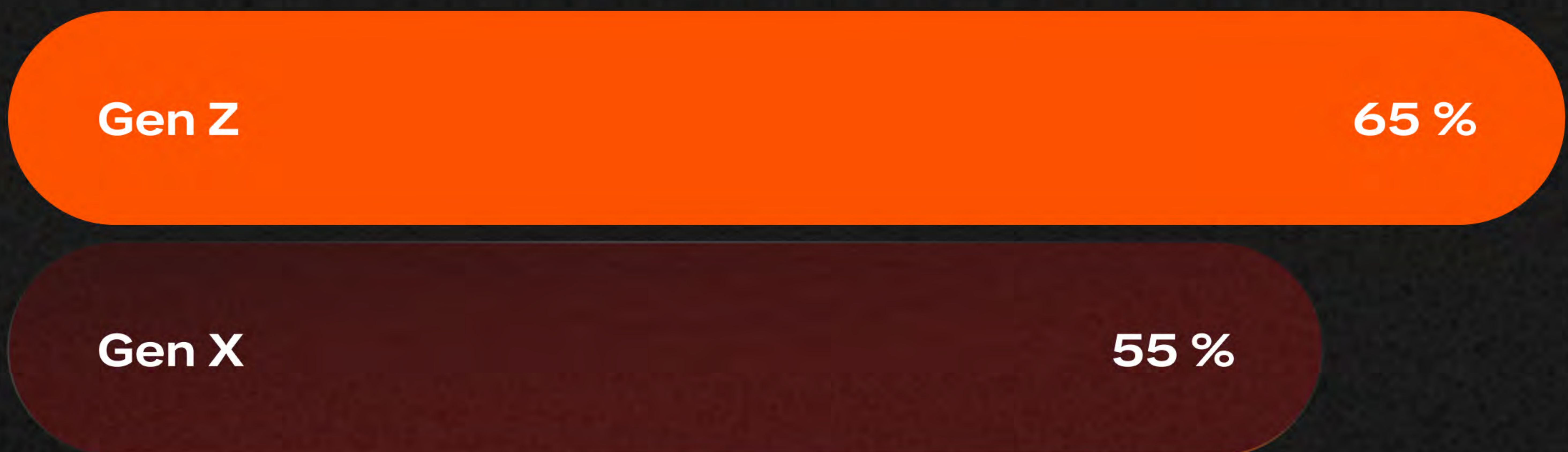
L'activité physique est un exutoire aux facteurs de stress de la vie quotidienne, telle que la hausse du coût de la vie ou le temps passé devant les écrans, et les jeunes n'en démordent pas.

C'est peut-être parce qu'être en mouvement nous fait nous sentir mieux, ou tout simplement parce que c'est un excellent moyen de créer des rencontres, qu'elles soient amicales ou amoureuses. Quoi qu'il en soit, une chose est sûre : le sport nous réjouit.

L'inflation n'arrête pas la génération Z

Les athlètes de la Gen Z ont multiplié par deux le budget qu'ils allouent au sport, bien que la hausse du coût de la vie les touche probablement de plein fouet.

Utilisateurs affirmant être **directement touchés par l'inflation** :



La Gen Z affirme même que l'activité physique passe avant les relations amoureuses.

30 %

des membres de la Gen Z déclarent qu'ils **prévoient de consacrer plus d'argent** au sport en 2026.

64 %

des membres de la Gen Z ont déclaré qu'ils **préfèrent dépenser de l'argent pour du matériel sportif que pour un rendez-vous galant.**

63 %

Les membres de la Gen Z sont 63 % plus nombreux que ceux de la Gen X à déclarer que les dispositifs portables ont constitué leur **plus gros investissement sportif** en 2025.

Stop aux infos déprimantes

Strava serait une app qui fait du bien.

Alors que tout le monde cherche à réduire le temps passé devant les écrans, les personnes interrogées citent une exception notable : **Strava est la seule application qu'elles veulent utiliser davantage.**

> 50 %

des membres de la Gen Z ont déclaré qu'ils prévoyaient d'utiliser davantage Strava en 2026.

(En revanche, la majorité pense **passer moins de temps ou une durée égale** sur Instagram et TikTok en 2026.)

Ça se confirme.

Strava est réellement bon pour vous : les données indiquent une répartition du temps particulièrement saine.



Un·e abonné·e qui passe

2 min

sur Strava les compense par

1 heure

d'activité physique.

Le sport comme moteur d'une vie sociale

Plus que jamais, le sport joue un rôle clé dans nos rencontres et interactions sociales.

Nous nous faisons toujours des amis au club (de course à pied) et **l'aspect social du sport s'accroît**, en particulier chez les jeunes.

Tout le monde ne se sent pas forcément à l'aise entouré d'une foule d'athlètes en tenue de sport.

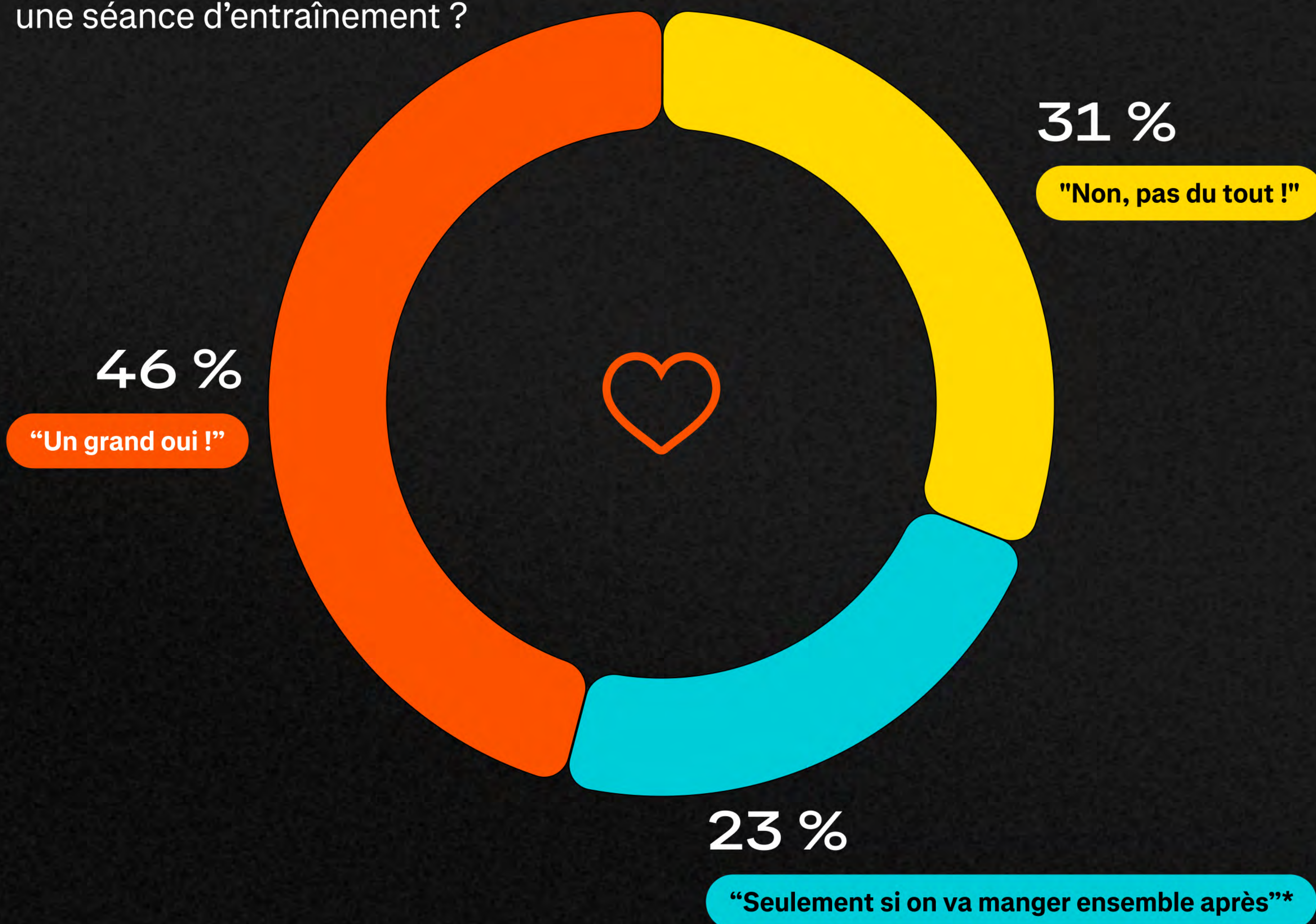


Les histoires d'amour dans les clubs de running existent toujours

L'année dernière, nous avons indiqué qu'un·e athlète de la Gen Z sur cinq était déjà sorti·e avec une personne rencontrée lors d'une activité sportive.

Est-ce que faire une séance de sport ensemble compte comme un premier rendez-vous ?

Que pensez-vous d'un premier rendez-vous durant une séance d'entraînement ?



Les clubs Strava ont presque **quadruplé en 2025**

De plus en plus de personnes utilisent Strava pour trouver leurs semblables parmi **plus d'un million de clubs**.

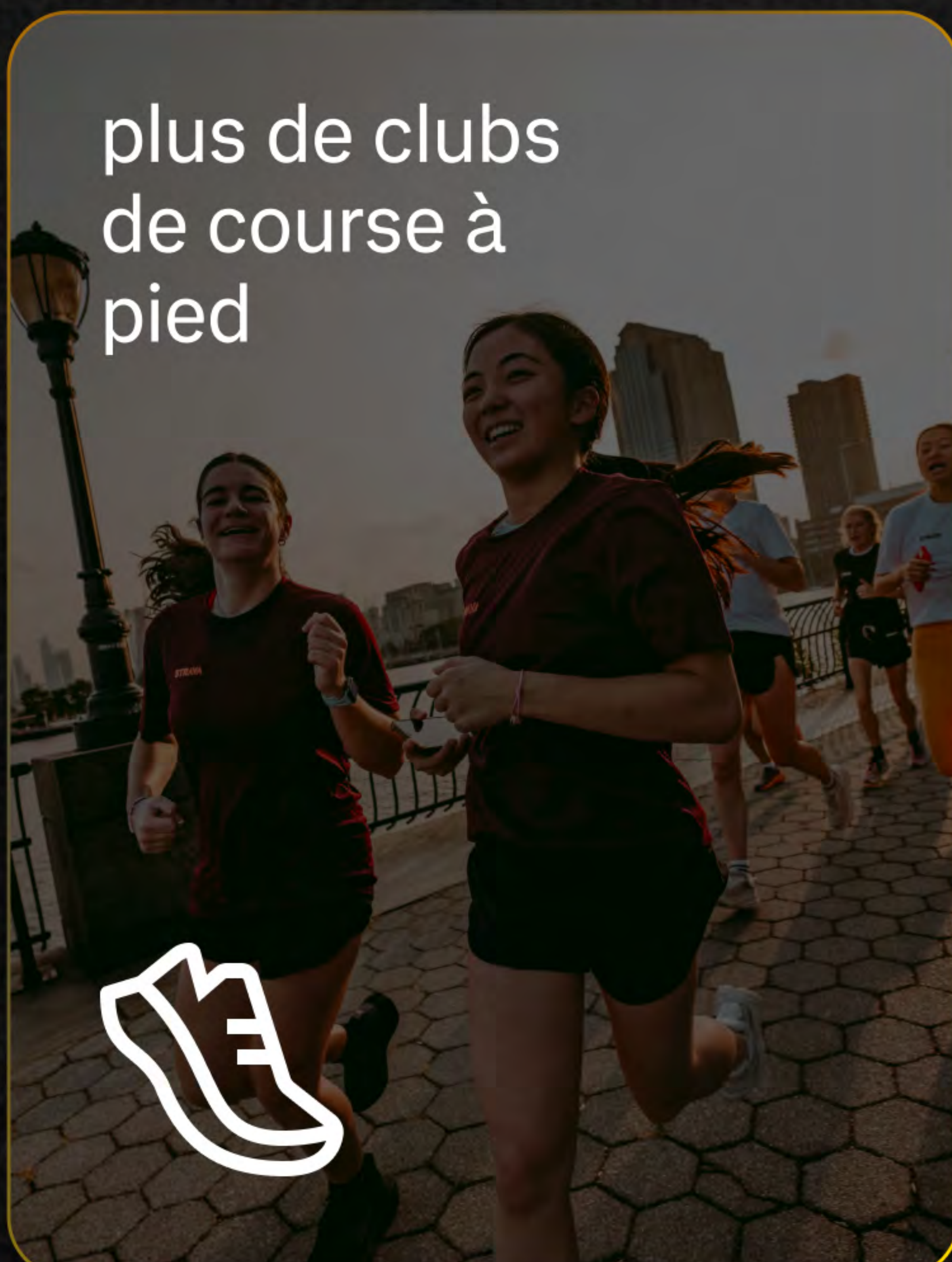
5,8 x

plus de clubs
de randonnée



3,5 x

plus de clubs
de course à
pied



2,8 x

plus de clubs
de cyclisme



Nos amis en ligne peuvent devenir nos amis dans la vie réelle

Les événements non virtuels se sont multipliés en même temps que la création de clubs.

1,5 x plus d'événements de clubs organisés et enregistrés sur Strava en 2025 qu'en 2024

Conseil de pro : vous cherchez un club ?

Si quelqu'un que vous suivez sur Strava participe à un événement organisé par un club, **cliquez sur l'étiquette de l'événement** attachée à son activité pour rejoindre le club et recevoir les infos sur les prochaines rencontres.

Appuyez ici



3

Actifs en voyage, vers des destinations lointaines, mais surtout proches

Voyager à l'étranger, c'est dépassé. À présent, on aime découvrir les trésors cachés près de chez nous.

En 2025, nous avons toutefois continué à voyager et, dans l'ensemble, **nous n'avons pas renoncé à notre programme d'entraînement durant nos déplacements**, au grand dam, parfois, de ceux qui nous accompagnaient.

Nous avons moins vagabondé à travers le monde que les années précédentes, mais nous n'avons pas ménagé nos efforts pour autant.

Faire du sport en voyage

Les hommes et la Gen Z prennent le temps de s'entraîner quand ils ne sont pas chez eux.

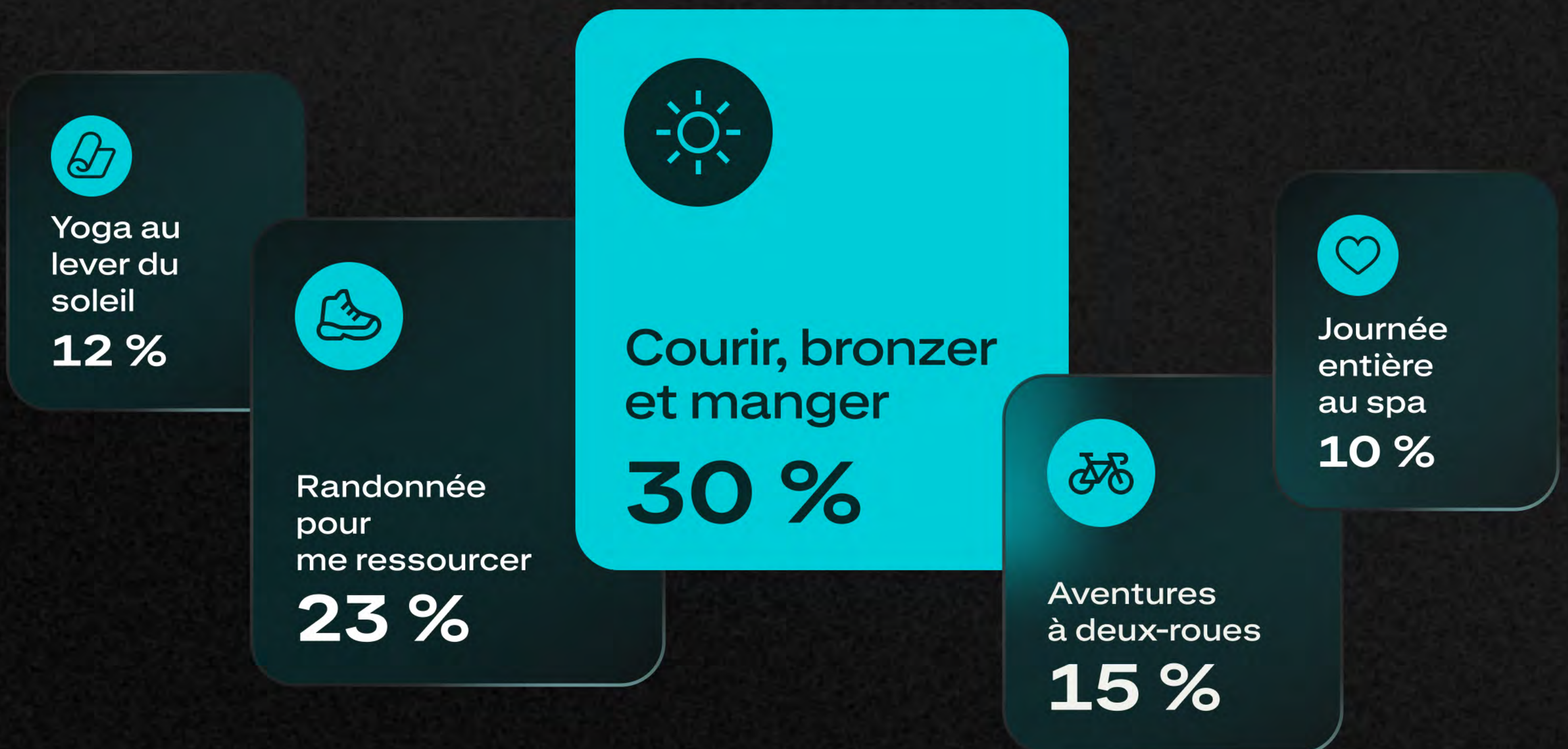
35 %

Les femmes sont 35 % plus nombreuses que les hommes à dire qu'elles profitent de leurs vacances pour se reposer.

23 %

Les membres de la Gen Z sont 23 % plus nombreux que ceux de la Gen X à affirmer que l'activité sportive pendant les vacances est non négociable.

Pendant vos vacances, quel type d'entraînement préférez-vous ?



Partir moins loin, une nouvelle tendance

Nous sommes restés plus proche de chez nous en 2025.

Les personnes interrogées étaient 22 % plus susceptibles de séjourner dans leur pays plutôt qu'à l'étranger pendant leurs vacances en 2025. Les Britanniques et les Allemands font exception.

Préférence : séjour à l'étranger ou dans son pays



Indonésie

National **68 %**



Brésil

National **66 %**



États-Unis

National **64 %**



France

National **60 %**



Allemagne

International **65 %**

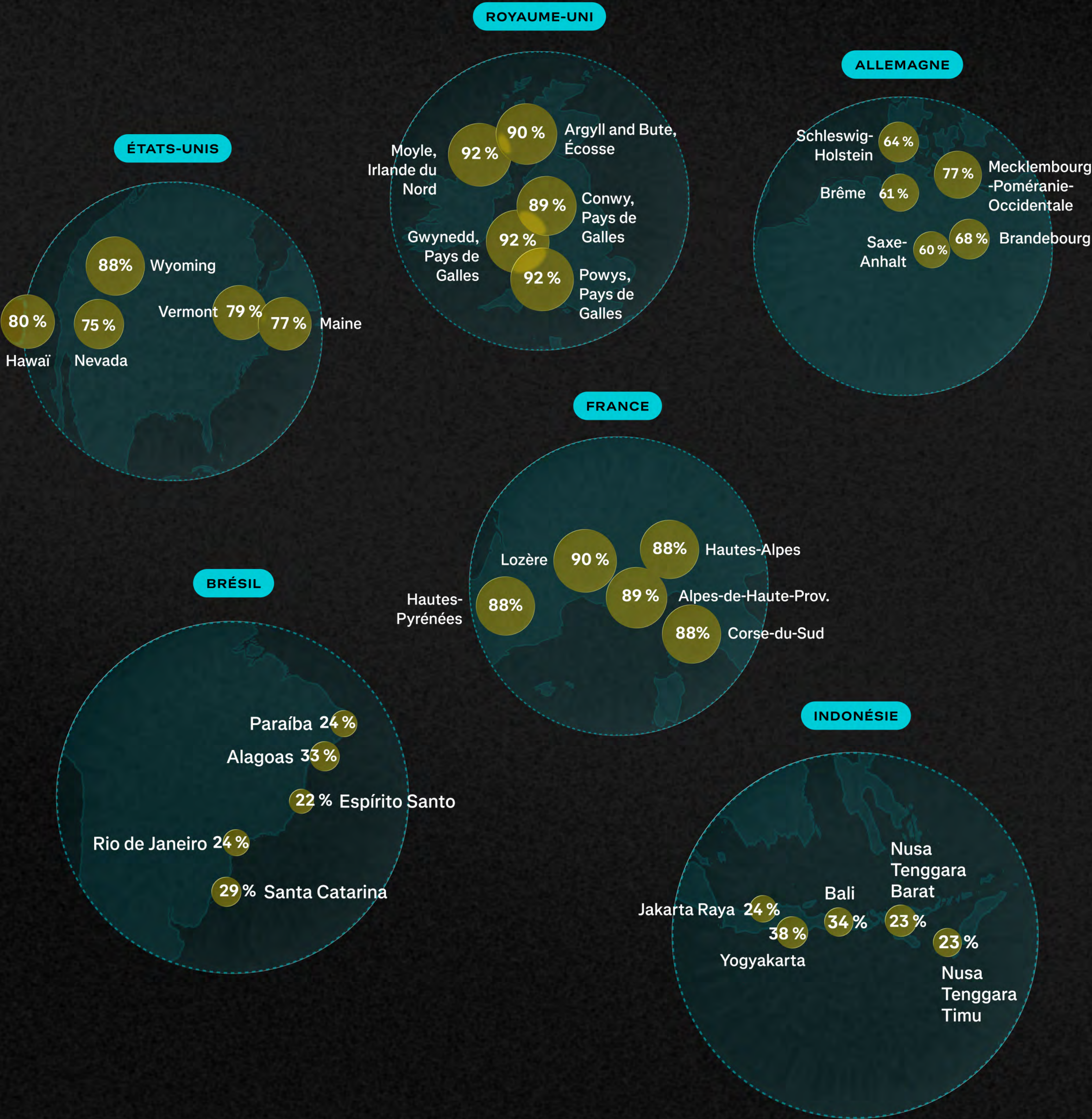


Royaume-Uni

International **61 %**

En vacances dans son pays

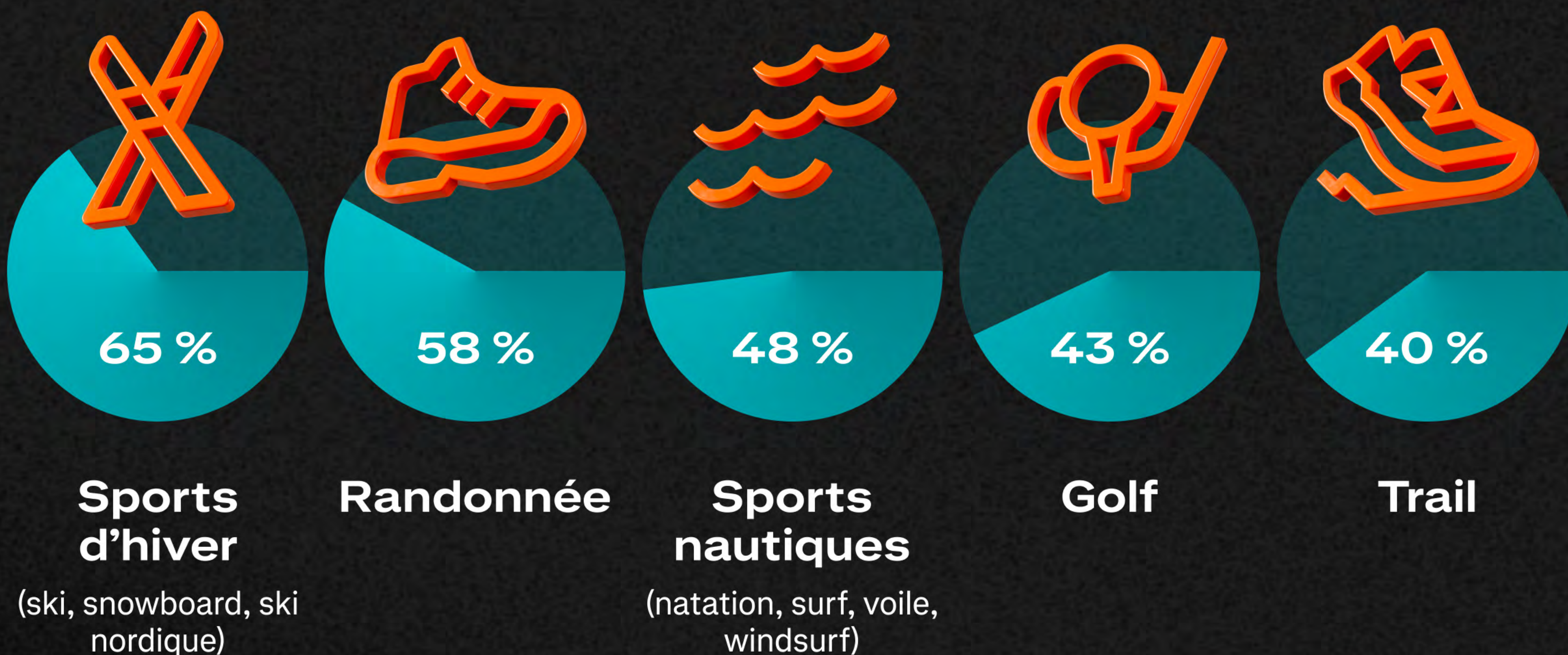
% d'enregistrements dans une région par des utilisateurs d'une autre région du pays :



En quête de neige

En 2025, la neige a attiré les voyageurs, mais ils ont aussi trouvé le temps de randonner, de nager et de jouer au golf.

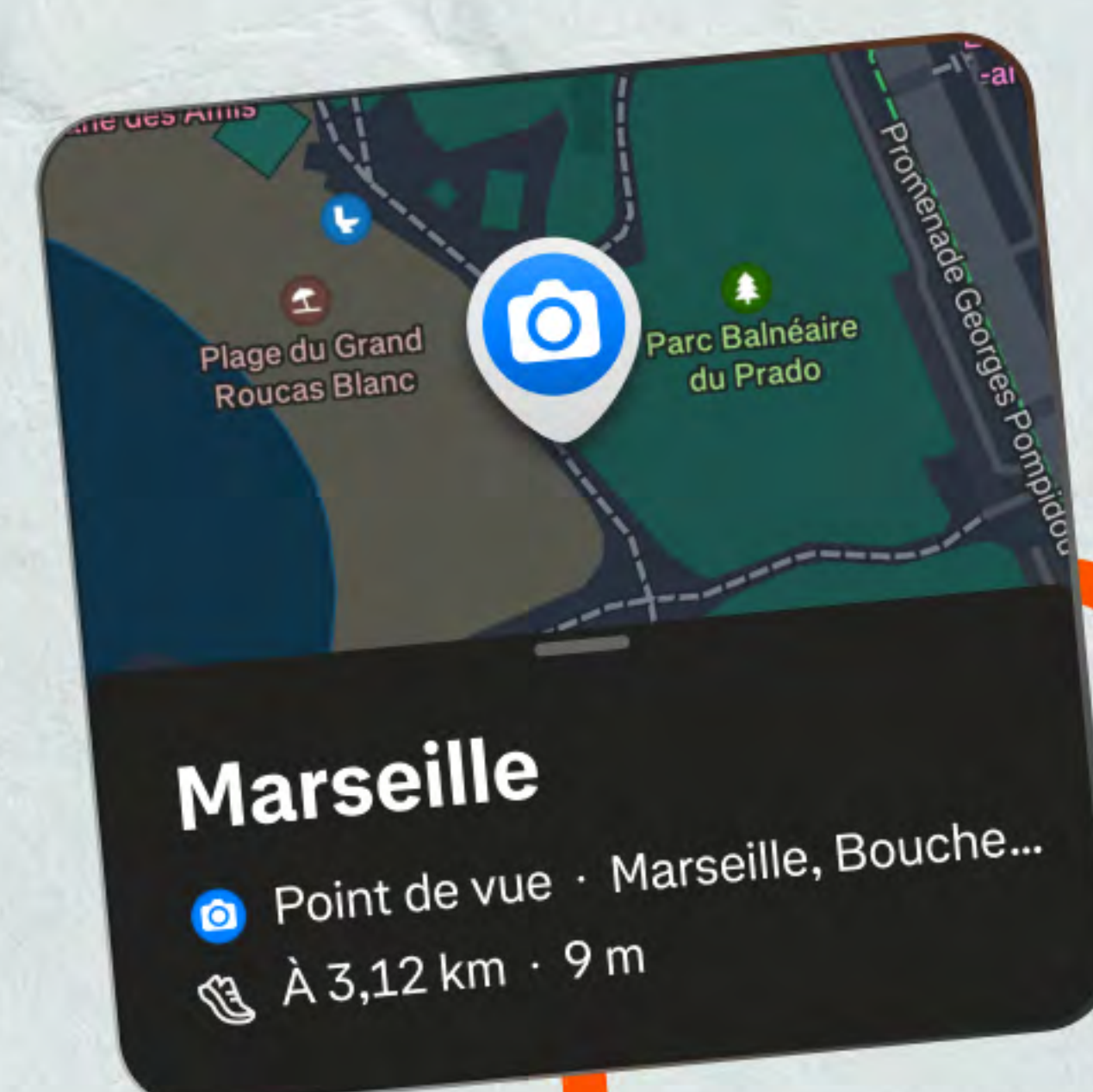
% d'activités enregistrées par les utilisateurs hors de leur région :



Conseil de pro : créez un itinéraire en vacances (ou de chez vous)

Le concepteur d'itinéraires de Strava vous permet de créer ou trouver des parcours, où que vous soyez dans le monde.

Il suffit de choisir un sport et de définir ses préférences (distance, surface, vallonné ou plat) pour obtenir des suggestions, ou de tracer son propre parcours directement sur l'écran.



4

Le matériel (et l'IA) en 2025

Quelles ont été nos favoris de l'année en matière de chaussures, de vélos et de montres ? Sommes-nous nombreux à utiliser le téléphone pour enregistrer nos activités ?

Les utilisateurs de Strava peuvent ajouter leur matériel sur l'appli et le modifier, et **nous pouvons ainsi savoir quelles sont les marques les plus prisées et celles qui se développent le plus rapidement.**

En 2025, **l'IA a boosté nos performances**, et Strava ainsi que Runna en ont profité pour optimiser l'entraînement des utilisateurs.

Chaussures de course

ASICS fait tomber le ruban de la ligne d'arrivée.

*Numéros de modèle non spécifiés, par exemple Clifton 9 ou Clifton 10

Chaussures les plus utilisées,
par nombre d'athlètes les
ayant enregistrées



1 ASICS Novablast

2 Nike Pegasus

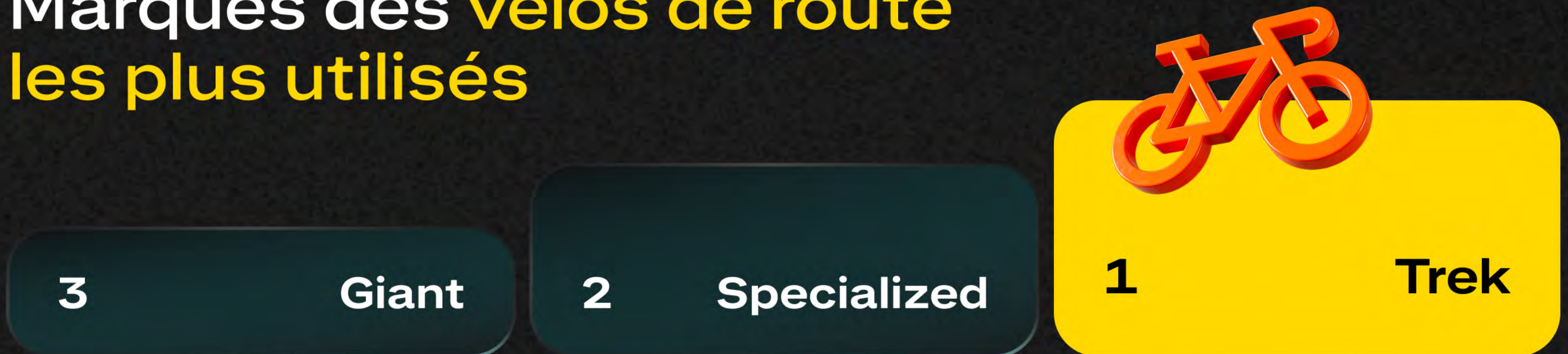
3 HOKA Clifton

Vélos

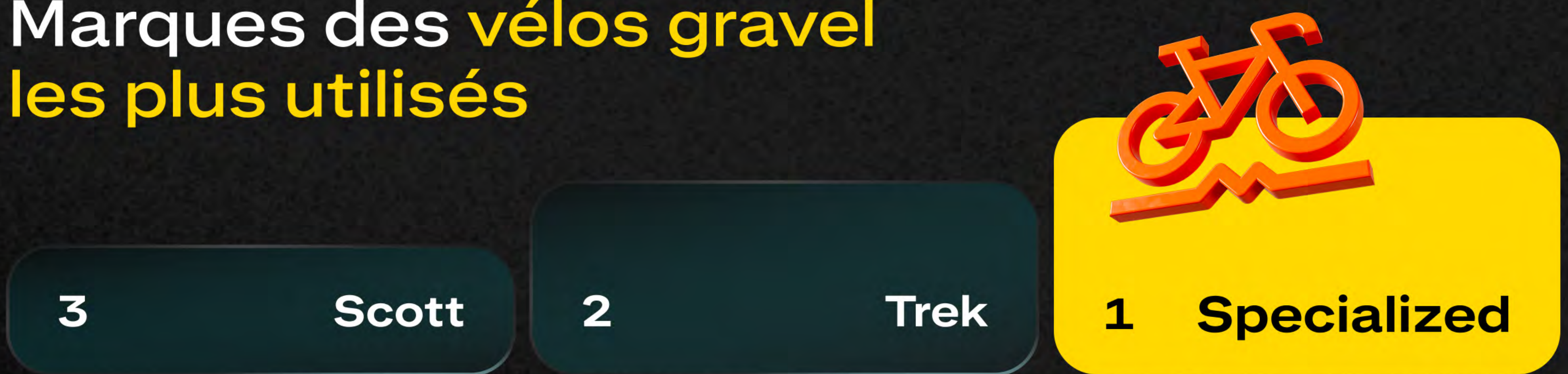
Trek et Specialized se détachent du peloton.

Les marques américaines dominent la route (ainsi que les pistes et les sentiers), en occupant les deux premières places du classement dans chaque catégorie.

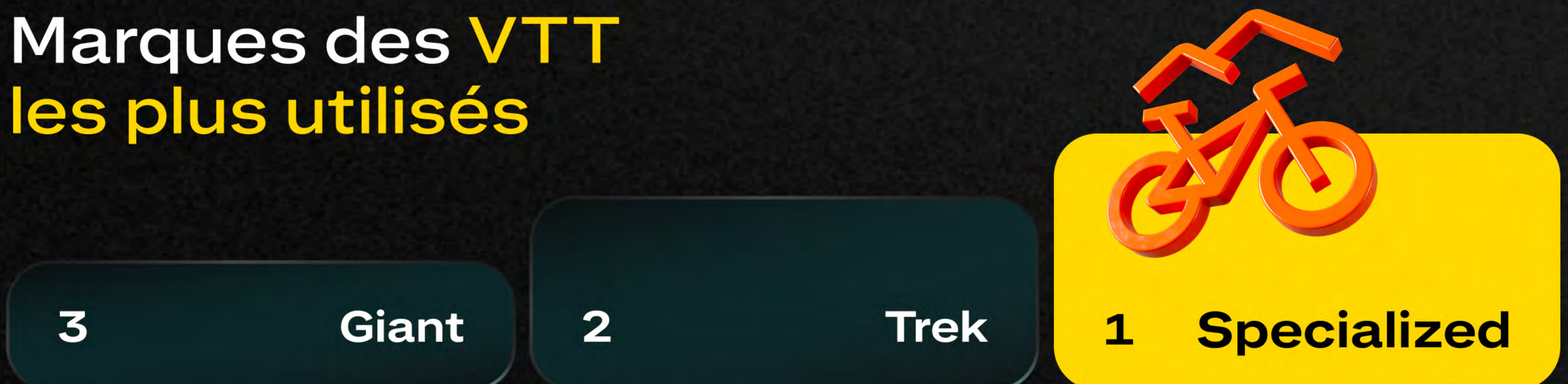
Marques des vélos de route les plus utilisés



Marques des vélos gravel les plus utilisés



Marques des VTT les plus utilisés



Enregistrement des activités

En 2025, les utilisateurs ont le plus souvent enregistré leurs données sur Strava **directement via l'application Strava**.

72 % des utilisateurs Strava ont enregistré un entraînement depuis l'application mobile.

Tous types d'appareils confondus, Garmin est la deuxième marque la plus utilisée, Apple Health arrivant en troisième position.

Dans la **catégorie des montres**, c'est Apple qui remporte la partie, avec l'Apple Watch **en tête du classement**.

COROS est la marque de montre qui a connu la plus forte croissance sur Strava par rapport à l'année précédente.

Les femmes sont

70 %

plus susceptibles que les hommes d'enregistrer des activités sur Strava avec l'Apple Watch.

Dispositifs portables autres que les montres connaissant une croissance rapide :

Oura
WHOOP

L'IA est entrée dans l'équation

Les personnes interrogées sur l'utilisation de l'IA dans la vie quotidienne se disent **plus disposées à l'utiliser dans le cadre de l'activité physique** que dans d'autres domaines.

46 %

ont déclaré qu'elles seraient prêtes à faire de l'IA leur coach sportif intelligent.

D'après notre enquête, **les personnes de la génération Z ont davantage adopté l'IA pour l'analyse de leurs entraînements** que les autres générations.

16 %

pensent à l'utiliser pour la préparation des repas.

7 %

songent à l'utiliser pour suivre une thérapie.

En 2025, Strava et Runna ont exploité l'IA pour nous aider à nous entraîner plus efficacement.

Outre les programmes d'entraînement élaborés par les coachs, Runna fournit des analyses des performances optimisées par l'IA pour offrir **des éclairages plus personnalisés.**

Le modèle interne d'IA générative de Strava analyse les données des itinéraires populaires de la communauté **pour vous proposer des itinéraires personnalisés.**

86 %

des coureurs connectés à Runna ont réalisé un record personnel au cours de l'année écoulée.

19 s

Fréquence de génération d'itinéraire par l'IA sur Strava en 2025

Conseil de pro : prédictions de chronos

Vous vous demandez quel chrono vous êtes capable de réaliser lors d'une course ?



Prédictions de chronos

5 km

24:45

10 km

52:00

21,1 km

1:59:00

42,2 km

4:15:00

Les nouvelles prédictions de chronos de Strava utilisent l'IA pour estimer vos temps à l'arrivée d'une course. Il a été démontré qu'elles étaient exactes à 5 % près pour les utilisateurs qui courent au moins deux à trois fois par semaine.

L'IA peut vous aider à bouger, mais vous savez mieux que quiconque ce qui est bon pour vous.

La récupération et le repos font partie intégrante de l'entraînement. **Le vendredi se prête bien aux activités faciles telles que les étirements ou la marche.**

Les athlètes préparant un marathon choisissent le plus souvent des programmes Runna de **4** courses à pied/semaine.

Jour d'entraînement le moins populaire :

vendredi

3 jours



4 jours



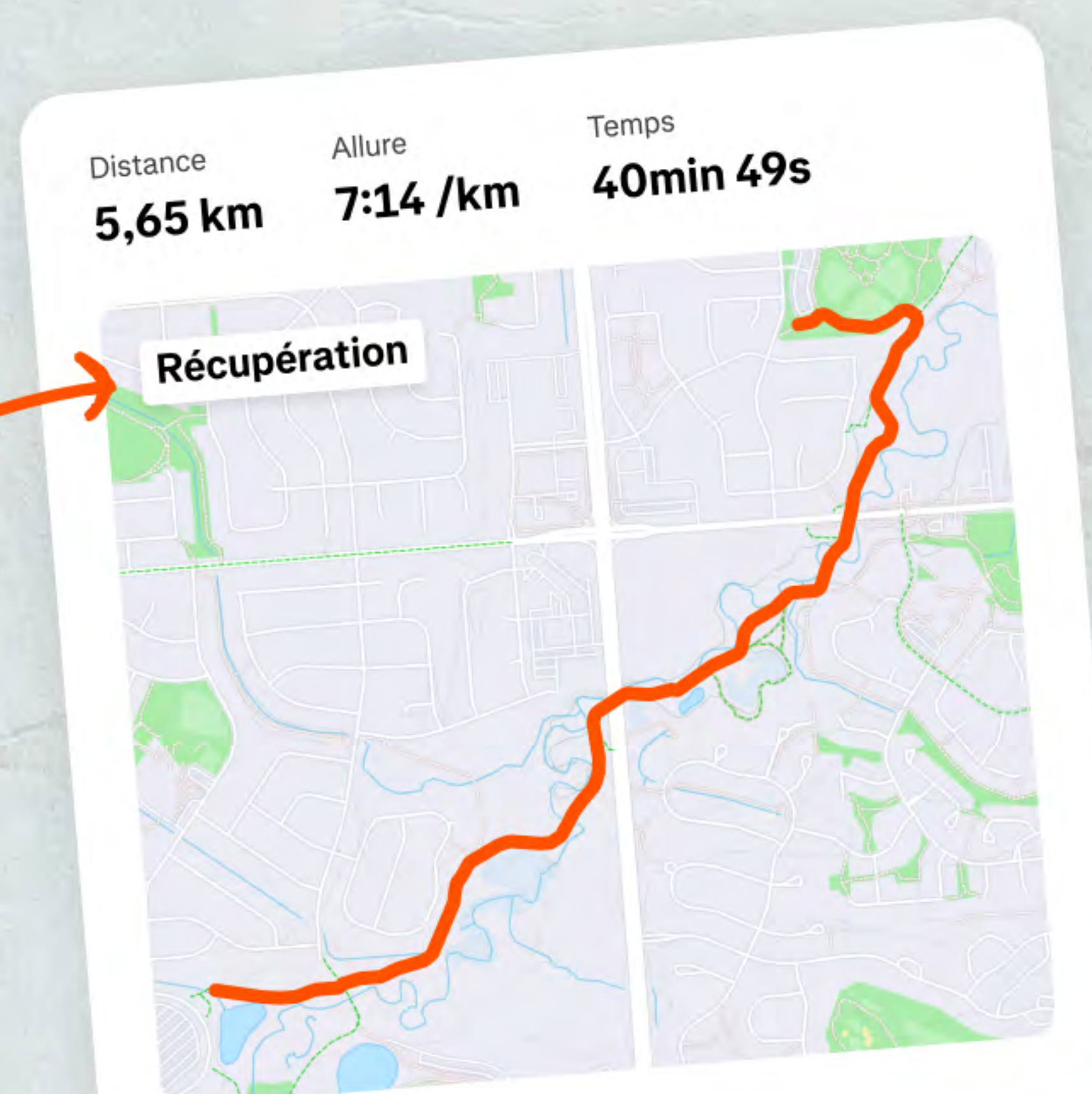
5 jours



Vous pouvez définir la fréquence de running de votre programme d'entraînement Runna et inclure des semaines plus cool pour **ralentir et vous laisser le temps de récupérer.**

Conseil de pro : l'étiquette **Récupération**

Ajoutez l'étiquette Récupération à vos activités faciles **pour pouvoir vérifier à tout moment que vous ne frôlez pas le surentraînement.**



5

Comparatifs géographiques : les classements 2025

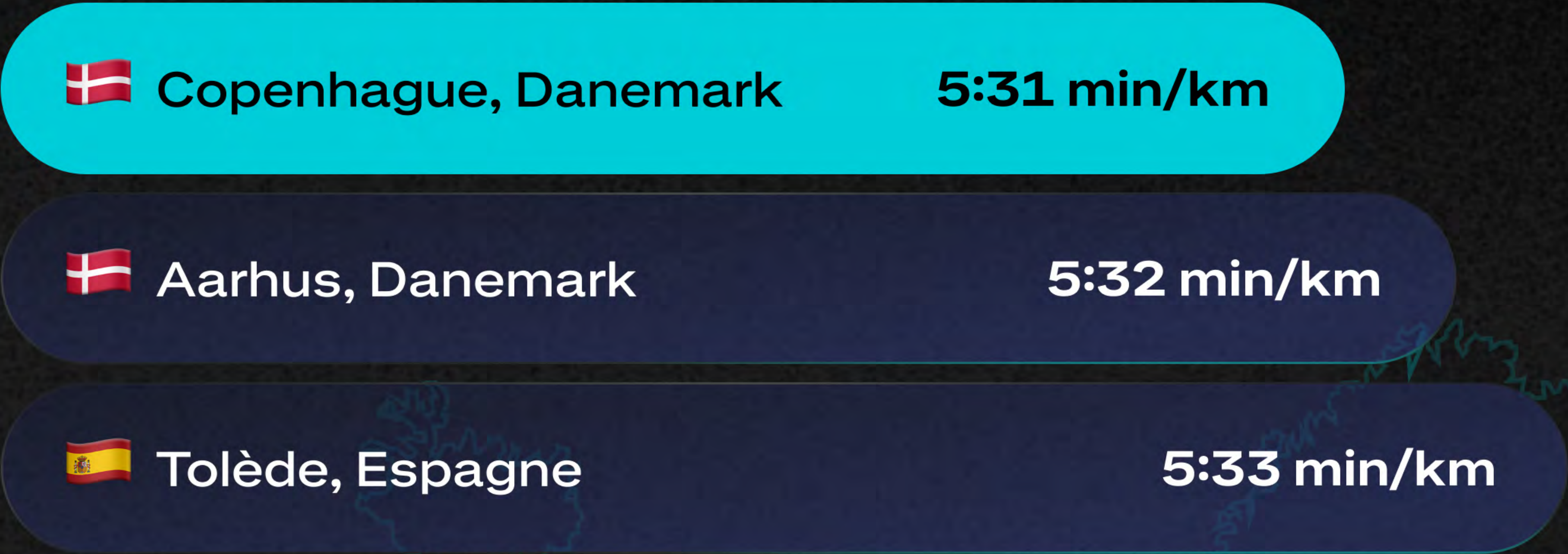
Dans quelle ville les coureurs sont-ils les plus rapides ? Les plus matinaux ? Où se trouvent les plus intrépides qui s'entraînent même lorsque les températures sont très élevées ou très basses ?

Les données Strava de l'année nous apportent les réponses. Découvrez qui sont les grands gagnants et qui pourrait bien être le principal rival de votre ville en 2026.

**Sauf indication contraire, les classements sont basés sur le lieu de résidence de l'utilisateur Strava.*

Le Danemark est rapide

Zone métropolitaine la plus rapide, par allure de course en min/km



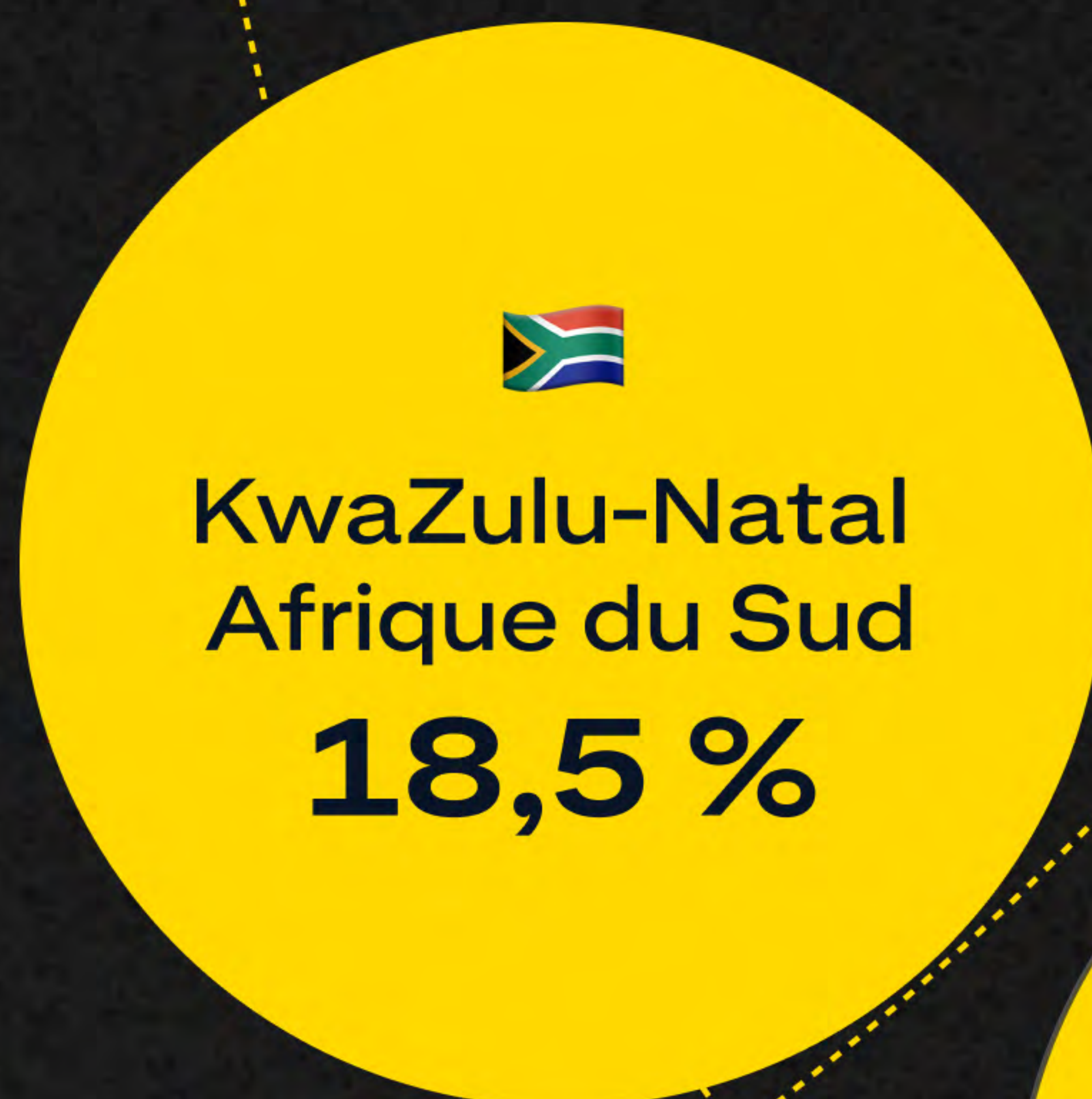
L'Espagne enregistre le plus grand nombre de pas

Régions enregistrant le **nombre médian le plus élevé de pas quotidiens individuels** (activités de randonnée, de marche et de course à pied)



Les Sud-Africains et les Colombiens courent en groupe

Régions
présentant le %
le plus élevé de
courses à pied
par deux ou en
groupe



L'Indonésie est un pays de lève-tôt

Régions où le % d'activités est le plus élevé **entre 4 et 7 h du matin**



1	Yogyakarta Indonésie	55,4 %
2	Kerala Inde	55,2 %
3	Java oriental Indonésie	55,2 %

C'est en Corée que se trouvent les couche-tard

Régions où le % d'activités est le plus élevé **après 21 h**



1	Séoul Corée du Sud	11 %
2	Gyeonggi Corée du Sud	10 %
3	Selangor Malaisie	9 %

Mentions honorables

Dans l'Atlántico, en Colombie, on trouve **le plus d'activités au lever du soleil : 10 %**.

L'efficacité suisse ? À Genève, en Suisse, sont enregistrées **le plus d'activités pendant la pause déjeuner : 11 %**.

Météo difficile : la chaleur

% le plus élevé d'activités
réalisées alors que la température
dépassait 26,7 °C

1	Îles Riau Indonésie	76 %
2	Sarawak Malaisie	68 %
3	Bangkok Thaïlande	66 %

Météo difficile : le froid

% le plus élevé d'activités
réalisées alors que la température
était inférieure à 4,4 °C

1	Grand Reykjavik Islande	26,9 %
2	Finlande occidentale Finlande	26,7 %
3	Sør-Trøndelag Norvège	24,2 %

Photos : les meilleurs spots

% d'activités* comportant une photo

*Enregistrées par quiconque dans ce lieu

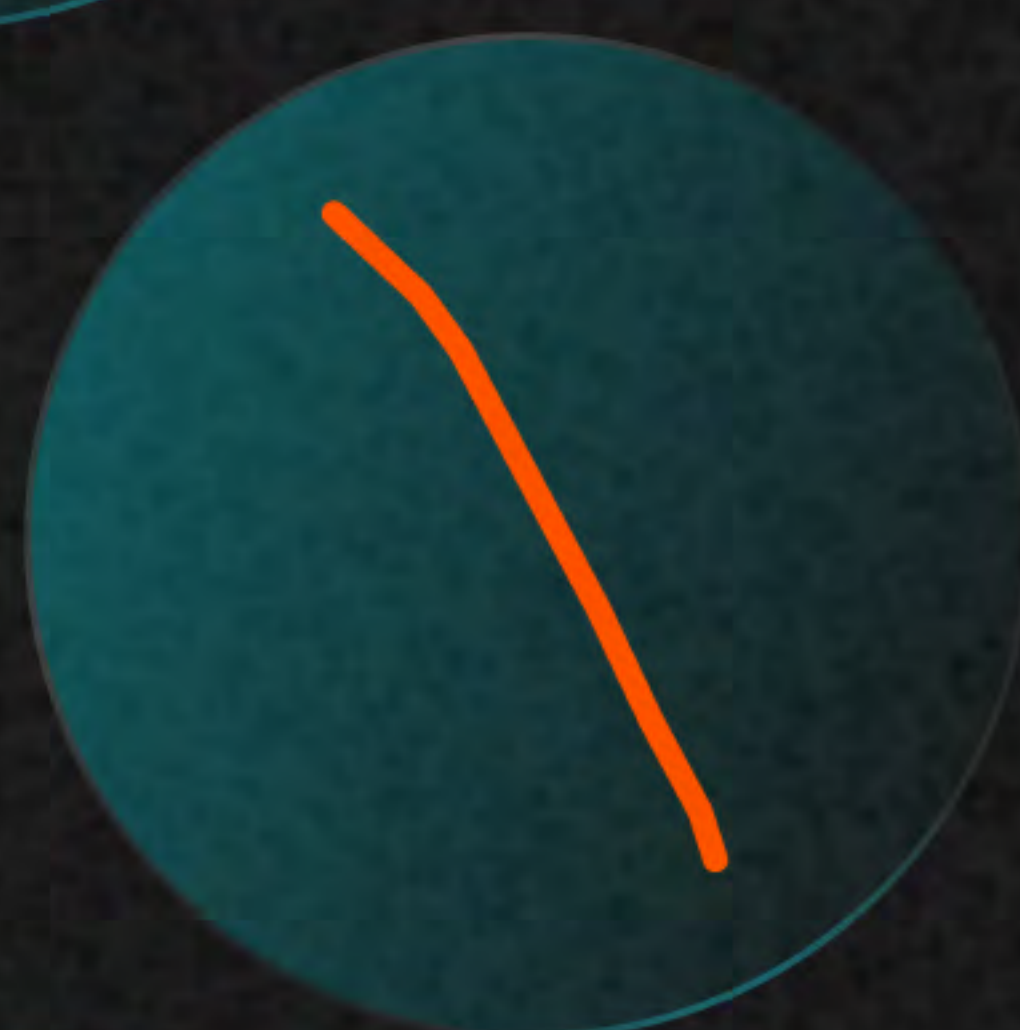


Plus grand nombre de tentatives sur des segments

🚲 Vélo



1 **Mi Segmento: de la redomita a Patios**
Santa Fe (Bogotá), Colombie



2 **Hebraica-Rebouças x Cidade Jardim**
São Paulo, Brésil



3 **Bridge Sprint**
Wandsworth, Royaume-Uni

👣 Course à pied

CP East Drive Terrace to 86th
New York, États-Unis

1



GBK Loop
Jakarta-Sud, Indonésie

2



Tiro 1km
São Paulo, Brésil

3



Conclusion

Et voilà ! Un aperçu de l'année 2025, au cours de laquelle nous avons couru sans flancher, nous nous sommes rassemblés et avons priorisé le sport, même si cela n'a pas toujours été facile.

Cette année, un nombre record de clubs ont été créés sur Strava, un nombre record de couronnes ont été décrochées et un nombre record de kudos ont été distribués.

Nous avons constaté de nombreux progrès et nous sommes prêts à aller encore plus loin en 2026 et dans les années à venir.

C'est reparti pour de nouvelles aventures et n'oubliez pas : si ce n'est pas sur Strava, ça n'existe pas.

