



ODOXA

L'Opinion tranchée

Baromètre sport

Les Français et la course à pied
à l'occasion du Marathon de Paris

LEVÉE D'EMBARGO : SAMEDI 11 AVRIL 2026 A 8H30

Sondage réalisé pour

WINAMAX

et

RTL

Méthodologie



Recueil

Enquête réalisée par Internet les **8 et 9 avril 2026**.



Echantillon

Echantillon de **1 005 personnes** représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

La représentativité de l'échantillon est assurée par la méthode des quotas appliqués aux variables suivantes : sexe, âge et profession de l'interviewé après stratification par région et catégorie d'agglomération.

Précisions sur les marges d'erreur

Chaque sondage présente une incertitude statistique que l'on appelle marge d'erreur. Cette marge d'erreur signifie que le résultat d'un sondage se situe, avec un niveau de confiance de 95%, de part et d'autre de la valeur observée. La marge d'erreur dépend de la taille de l'échantillon ainsi que du pourcentage observé.

Taille de l'Echantillon	Si le pourcentage observé est de ...					
	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10,0
200	3,1	4,2	5,7	6,5	6,9	7,1
300	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500	1,9	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600	1,8	2,4	3,3	3,7	4,0	4,1
800	1,5	2,5	2,8	3,2	3,5	3,5
900	1,4	2,0	2,6	3,0	3,2	3,3
1 000	1,4	1,8	2,5	2,8	3,0	3,1
2 000	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,2
3000	0,8	1,1	1,4	1,6	1,8	1,8

Lecture du tableau : Dans un échantillon de 1000 personnes, si le pourcentage observé est de 20% la marge d'erreur est égale à 2,5% : le pourcentage réel est donc compris dans l'intervalle [17,5 ; 22,5].

Principaux enseignements

La part des runners hebdomadaires a doublé en 8 ans

- 15% des Français courent au moins une fois par semaine, une proportion qui a quasiment doublé depuis 2018 (8%)
- 44% des Français ont déjà couru 5 kilomètres et 4% un marathon, auxquels s'ajoutent 10% qui aimeraient un jour courir la distance mythique
- Le boom de la pratique s'observe aussi chez les femmes, même si l'écart homme-femme s'accroît avec la distance parcourue
- Le marathon de Paris est celui qui fait le plus rêver (66%) devant New York (31%) et Londres (25%)
- La course à pied est jugée pratique (88%) et efficace pour la forme (87%) mais elle souffre encore d'une image de sport répétitif (72%) et difficile (64%)

Synthèse détaillée du sondage

(1/2)

La part des runners hebdomadaires a doublé en 8 ans

15% des Français courent au moins une fois par semaine, une proportion qui a quasiment doublé depuis 2018 (8%)

Parcs et promenades urbaines envahies, applications sportives téléchargées en masse et ventes de dossard prises d'assauts, le phénomène du running s'observe de très nombreuses manières.

Notre sondage en est une preuve supplémentaire. En seulement 8 ans, la part des Français qui courent au moins une fois par semaine a quasiment doublé.

En 2018, 8% des Français chaussaient leur paire de baskets chaque semaine, ils étaient 13% en 2023 et ils sont 15% aujourd'hui.

D'autres se contentent d'une sortie au moins une fois par mois (9%) ou de manière plus ponctuelle (11%). Au total, 35% des Français sont aujourd'hui des pratiquants plus ou moins réguliers de la course à pied.

44% des Français ont déjà couru 5 kilomètres et 4% un marathon, auxquels s'ajoutent 10% qui aimeraient un jour courir la distance mythique

Parler course à pied est souvent synonyme de distance parcourue.

Nombreux sont les Français à avoir déjà couru 5 kilomètres (44%) et même 10 kilomètres (29%). Mais au-delà, la proportion de pratiquants dégringole : 11% ont déjà couru un semi-marathon et 4% un marathon. Notons, tout de même, que 13% aimeraient courir un semi et 10% un marathon un jour dans leur vie.

Même chez les coureurs hebdomadaires, le « mur » semble se situer aux 10 kms. 88% ont couru 5 kms et 71% un 10 kms pour seulement 31% un semi et 16% un marathon.

Le boom de la pratique s'observe aussi chez les femmes, même si l'écart homme-femme s'accroît avec la distance parcourue

Si la pratique hebdomadaire de la course à pied reste plus répandue chez les hommes que chez les femmes (21% vs 9%), les femmes, et en particulier les moins de 50 ans, sont de plus en plus nombreuses à courir.

Synthèse détaillée du sondage

(2/2)

Aujourd'hui 15% des femmes de moins de 35 ans et 14% des femmes de 35 à 49 ans courent chaque semaine. Elles n'étaient respectivement que 9% et 7% en 2018, soit des progressions multipliées par 1,7 et 2 en 8 ans.

L'écart entre les hommes et les femmes s'accroît surtout avec la distance parcourue. Si les hommes ne sont « que » 1,8 fois plus nombreux à avoir couru 5 kms que les femmes (58% vs 33%) ou encore 2,5 fois sur la distance 10 kms (42% vs 17%), le multiple est très élevé sur le semi (18% vs 4% soit x 4,5) et sur le marathon (7% vs 1% soit x 7).

Le marathon de Paris est celui qui fait le plus rêver (66%) devant New York (31%) et Londres (25%)

60 000 marathonniens dont 33% de femmes s'élanceront ce dimanche des Champs Elysées pour parcourir la distance mythique.

Chaque année, ces dossards sont de plus en plus prisés et pour preuve, le marathon de Paris est celui qui fait le plus rêver les Français qui ont déjà couru ou envisage de courir un jour les 42 kilomètres et 195 mètres (66%).

31% de ces actuels et potentiels marathonniens évoquent aussi New York, et Londres complète ce podium avec 25% des réponses.

Plus original car réputé pour ses déguisements et ses dégustations de vins, le Marathon du Médoc arrive à la quatrième place du classement (19%) devant les autres monuments de la distance : Boston (17%), Chicago (17%), Berlin (13%) et Tokyo (13%).

La course à pied est jugée pratique (88%) et efficace pour la forme (87%) mais elle souffre encore d'une image de sport répétitif (72%) et difficile (64%)

Si de plus en plus de Français se convertissent à la course à pied, c'est notamment parce qu'ils sont séduits par son caractère pratique, on peut courir quand et où on veut (88%), qu'elle est jugée efficace pour se maintenir en forme (87%), qu'elle peut aider à la performance dans d'autres sports (84%) voire que cela peut être un moment de partage entre amis (60%).

Mais les Français identifient deux points négatifs à la course à pied : 72% affirment qu'elle est répétitive et 64% qu'elle est difficile.

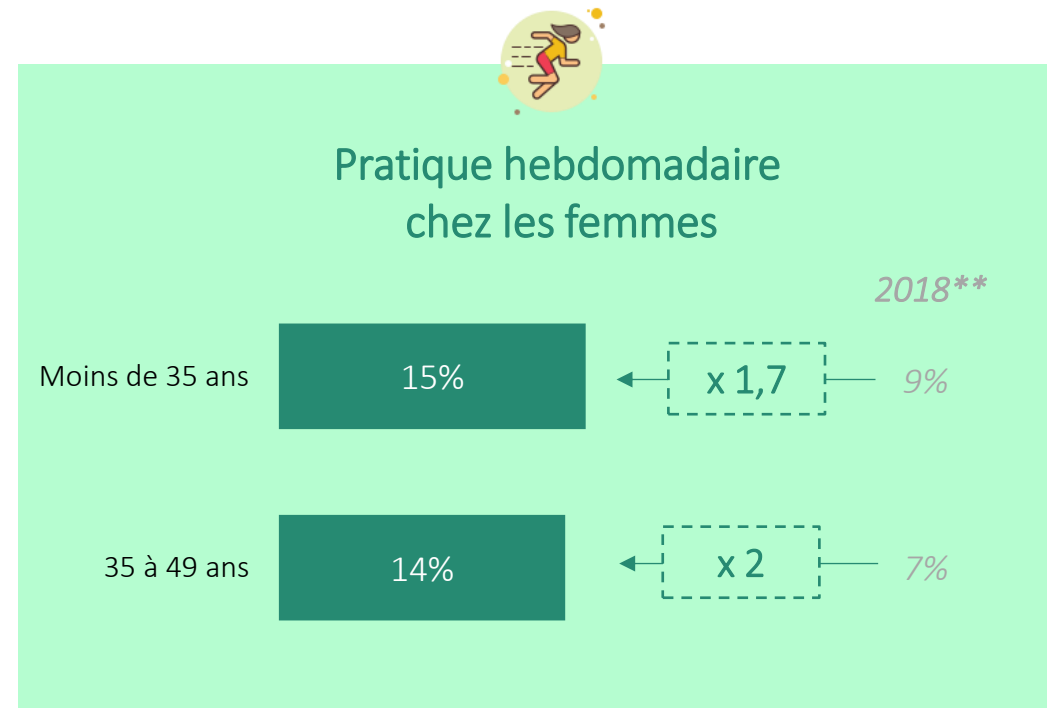
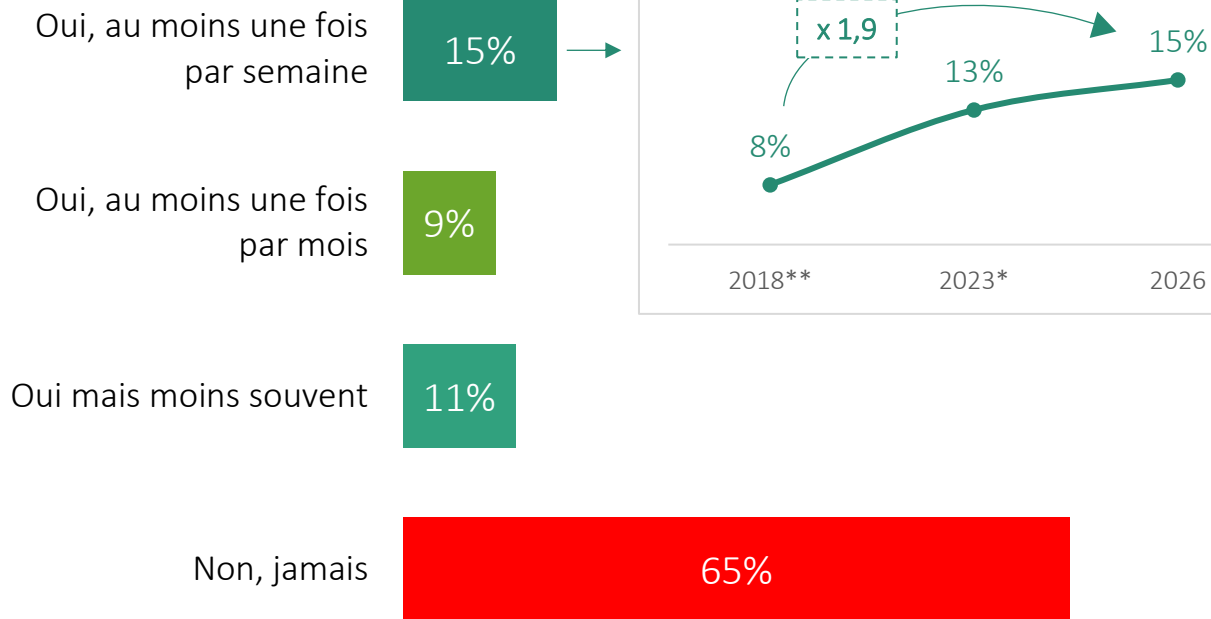
Les coureurs hebdomadaires sont quant à eux un peu moins nombreux à la qualifier de répétitive (65% vs 72%) mais, surtout, seuls 48% considèrent que c'est difficile (vs 64% des Français). Autrement dit, plus on pratique plus la course à pied nous semble facile.

Emile Leclerc, Directeur d'études

Pratique de la course à pied



Pratiquez-vous la course à pied (running, footing, trail...) ?



*Baromètre sport Odoxa pour RTL et Winamax, publié le 1^{er} avril 2023

**Baromètre sport Odoxa pour RTL et Groupama, publié le 7 avril 2018

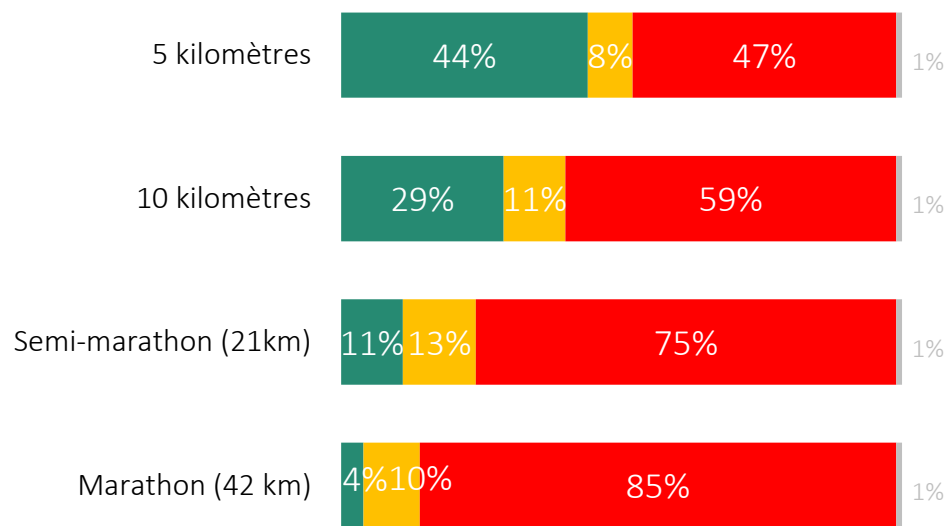
Distances déjà courues ou envisagées par les Français



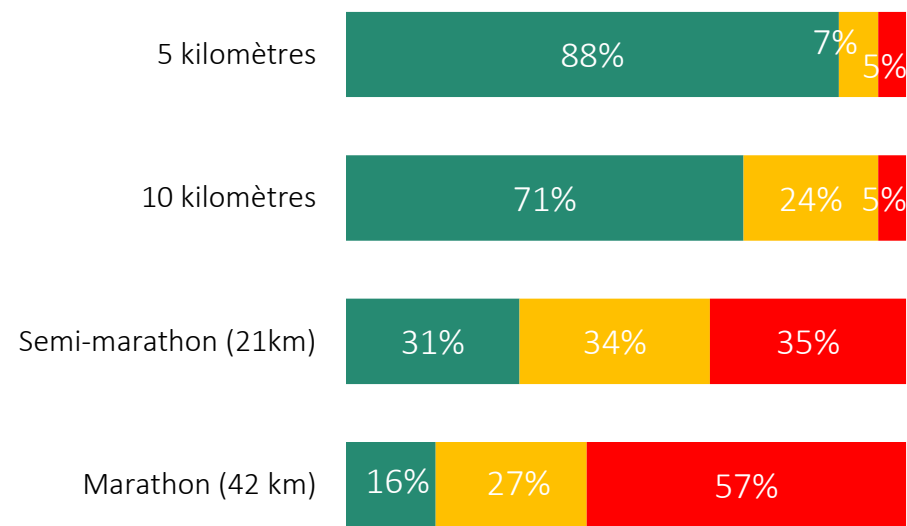
Avez-vous déjà couru chacune des distances suivantes ?



ENSEMBLE DES FRANÇAIS



COUREURS HEBDOMADAIRES



■ Oui ■ Non, mais vous l'envisagez un jour ■ Non, vous ne l'envisagez pas ■ (NSP)

Distances déjà courues par les Français

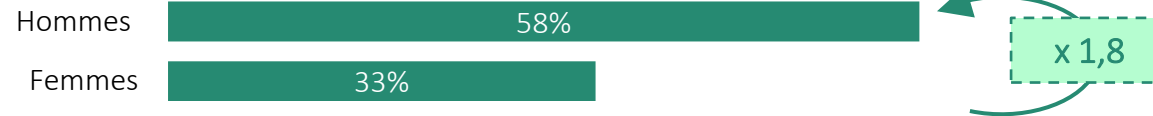
Différences Hommes - Femmes



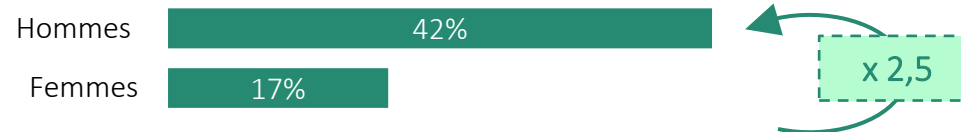
Avez-vous déjà couru chacune des distances suivantes ?

% Oui

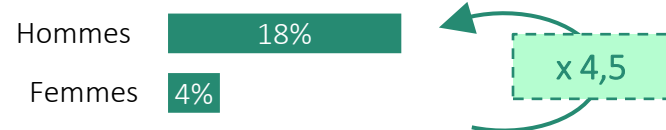
5 kilomètres



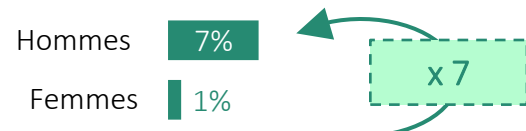
10 kilomètres



Semi-marathon (21 km)



Marathon (42 km)



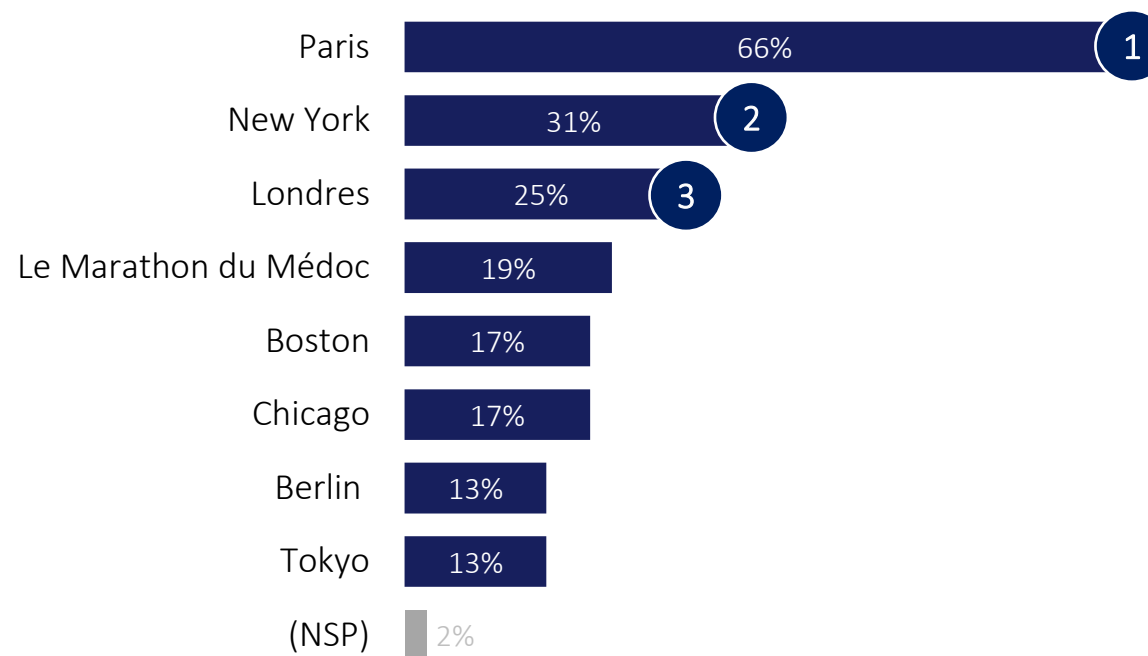
Quels marathons les Français souhaiteraient-ils courir ?



Aux Français ayant déjà couru un marathon ou souhaitant courir un marathon

Et quels marathons souhaiteriez-vous courir ?

Plusieurs réponses possibles




 Le total est supérieur à 100 car plusieurs réponses pouvaient être choisies.

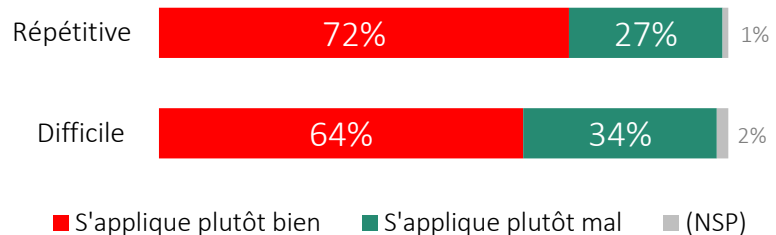
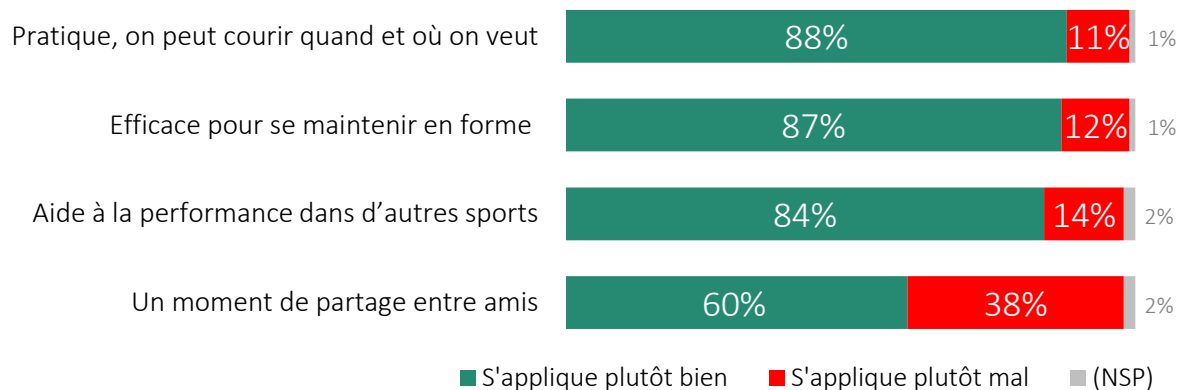
Image détaillée de la course à pied



Pour chacun des qualificatifs suivants, dites-nous s'il s'applique plutôt bien ou plutôt mal à la course à pied ?



ENSEMBLE DES FRANÇAIS



COUREURS HEBDOMADAIRES

