

2022

LES HABITUDES DES TRAILEURS



www.itra.run

01 LES HABITUDES DES TRAILEURS

INTRODUCTION

Après deux années très perturbées, la vie reprend son cours et les événements de Trail Running ont redémarré dans la plupart des pays. Notre communauté peut enfin se retrouver et profiter pleinement du sport que nous aimons tous.

En tant qu'association à but non lucratif représentant le Trail Running dans le monde entier, l'un des objectifs de l'ITRA est de fournir à tous les acteurs du Trail des informations pertinentes sur notre discipline.

Avec cette enquête mondiale, nous avons essayé d'en savoir plus sur nos traileurs, leurs comportements et leurs habitudes lors des entraînements et des courses. Les résultats sont synthétisés ci-dessous.

Nous aimerions remercier tous les participants d'avoir répondu à cette enquête. Nous espérons que vous trouverez les résultats de l'enquête intéressants. Si vous souhaitez que nous réalisions des enquêtes sur d'autres sujets à l'avenir, n'hésitez pas à nous le faire savoir.

ONE TRAIL, ONE HEART.

02 L'ÉCHANTILLON

COUREURS

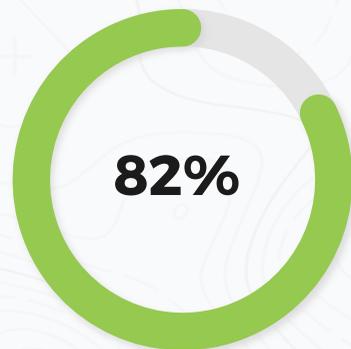


COUREURS
9514

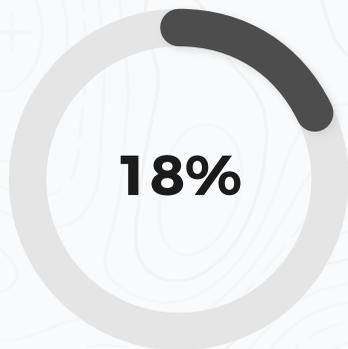


PAYS
104

GENRES

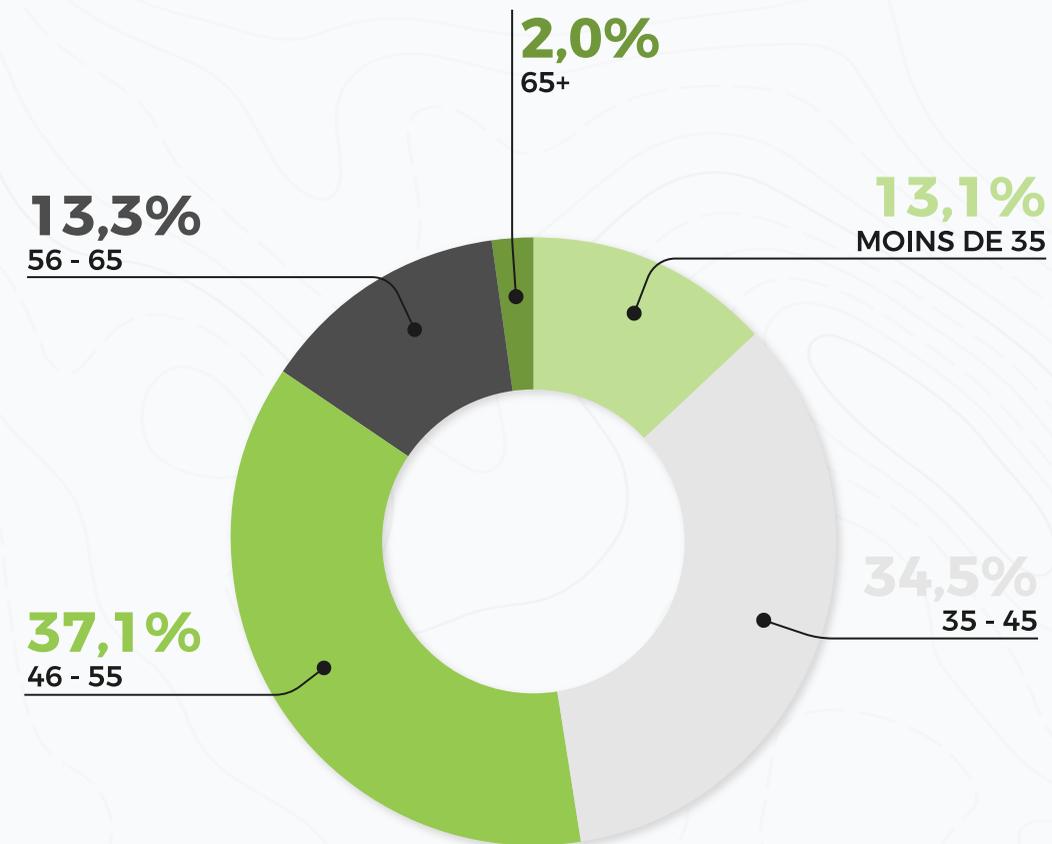


HOMMES
7801



FEMMES
1713

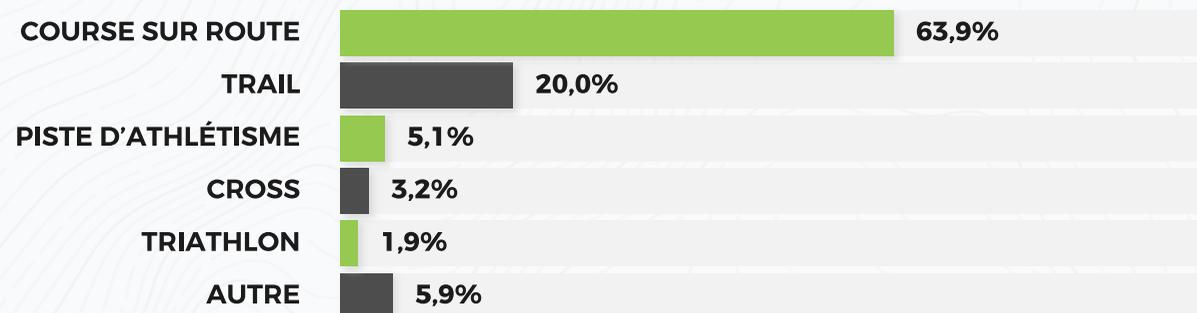
L'ÂGE



03 LES PRÉMICES

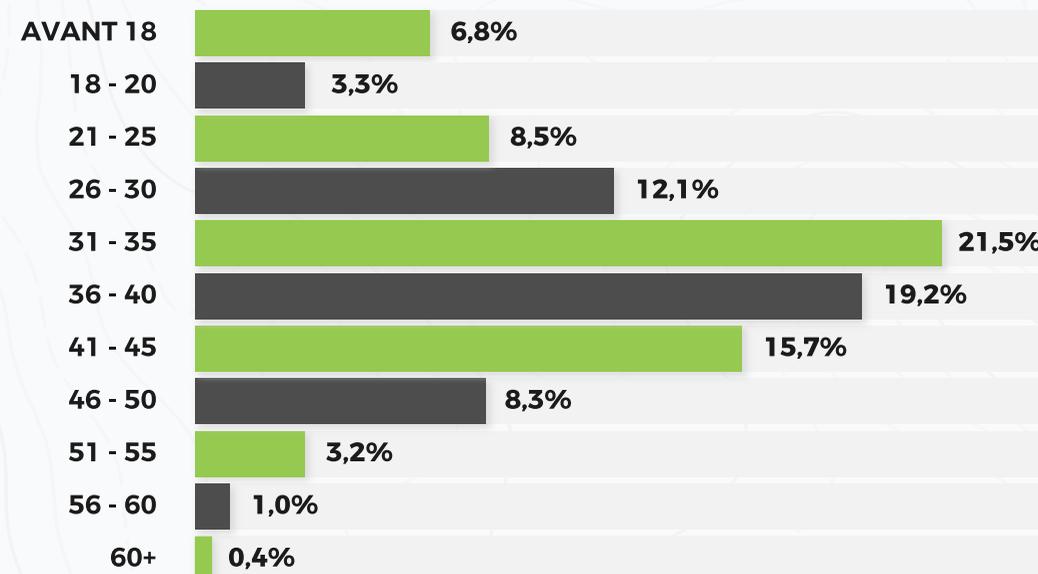
PREMIÈRE EXPÉRIENCE EN COURSE À PIED

Votre première expérience était?



L'ÂGE DE DEPART

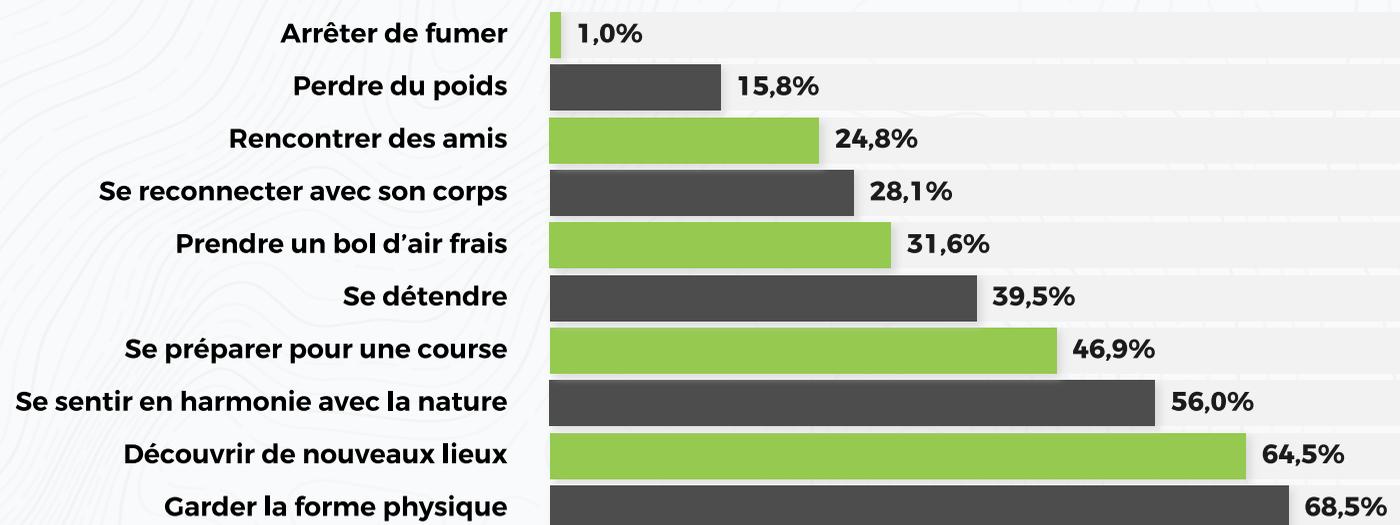
A quel âge avez-vous commencé le trail?



03 LES PRÉMICES

LES MOTIVATIONS

Qu'est-ce qui vous motive le plus à faire du trail?*

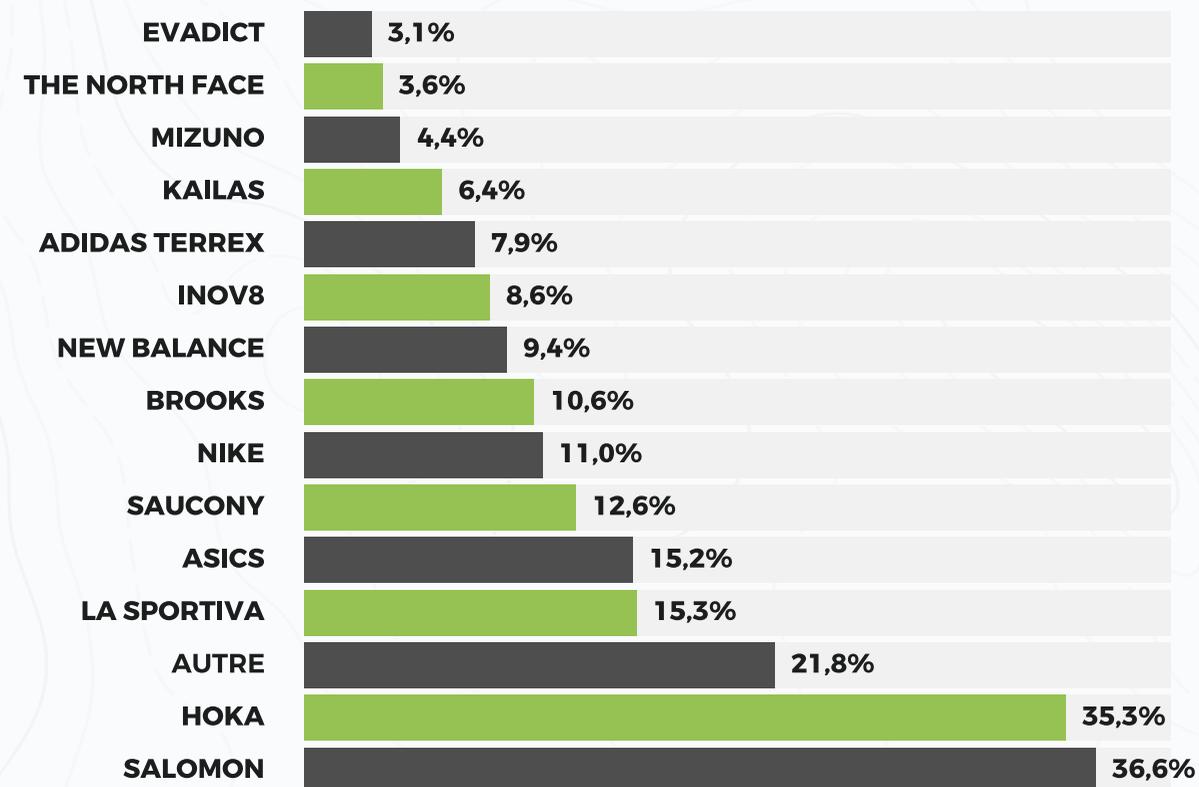
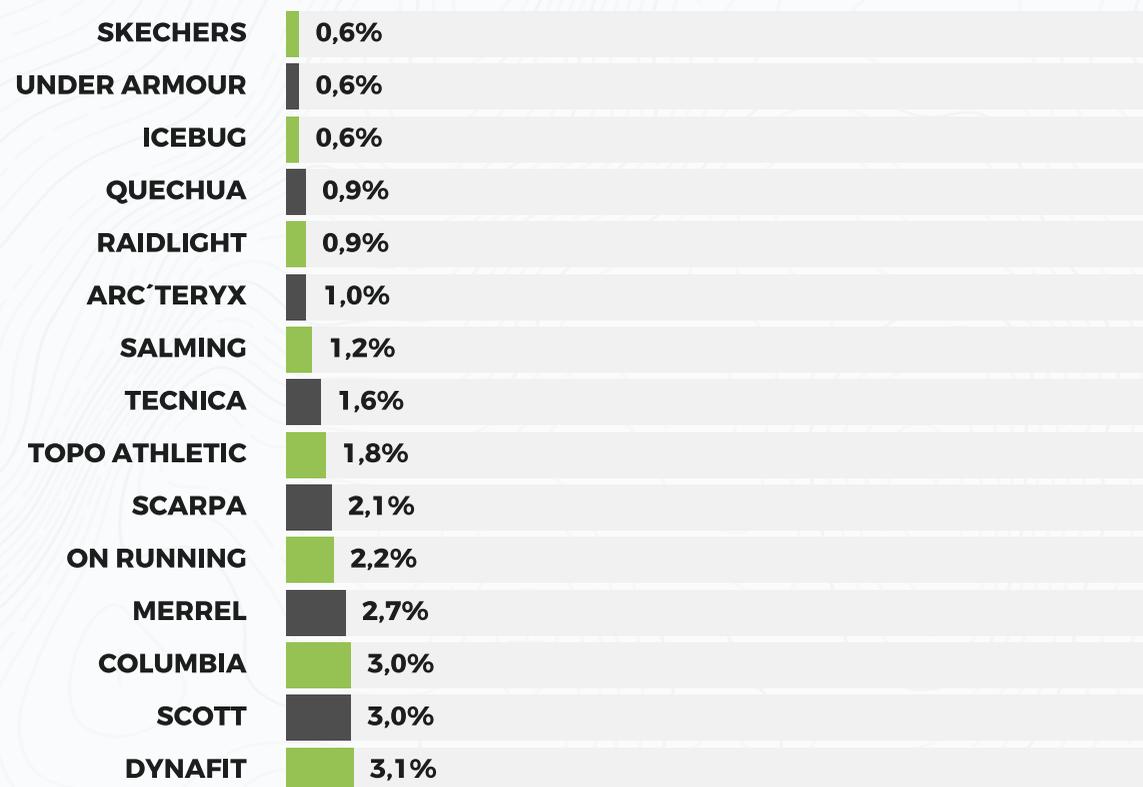


* Il s'agissait d'une question à choix multiples et chaque coureur pouvait choisir plusieurs réponses. Les pourcentages indiqués représentent les choix des 9.514 personnes qui ont répondu.

04 L'ÉQUIPEMENT EN TRAIL

LES BASKETS

Quelles marques de baskets de trail utilisez-vous?*

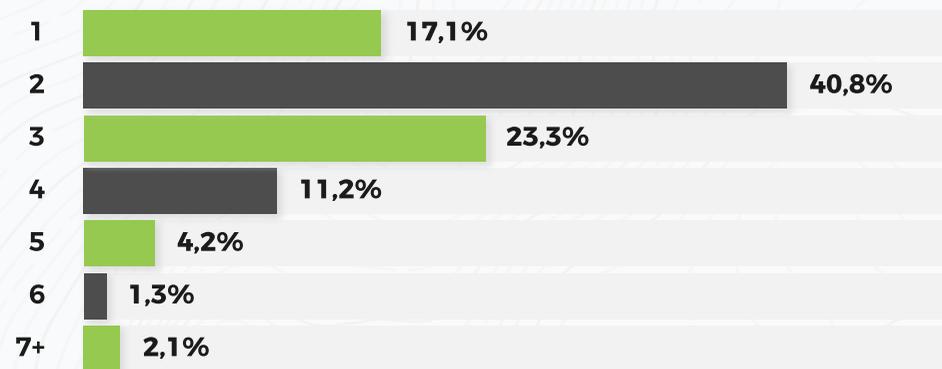


* Il s'agissait d'une question à choix multiples et chaque coureur pouvait choisir plusieurs réponses. Les pourcentages indiqués représentent les choix des 9.514 personnes qui ont répondu.

04 L'ÉQUIPEMENT EN TRAIL

LES BASKETS PAR AN

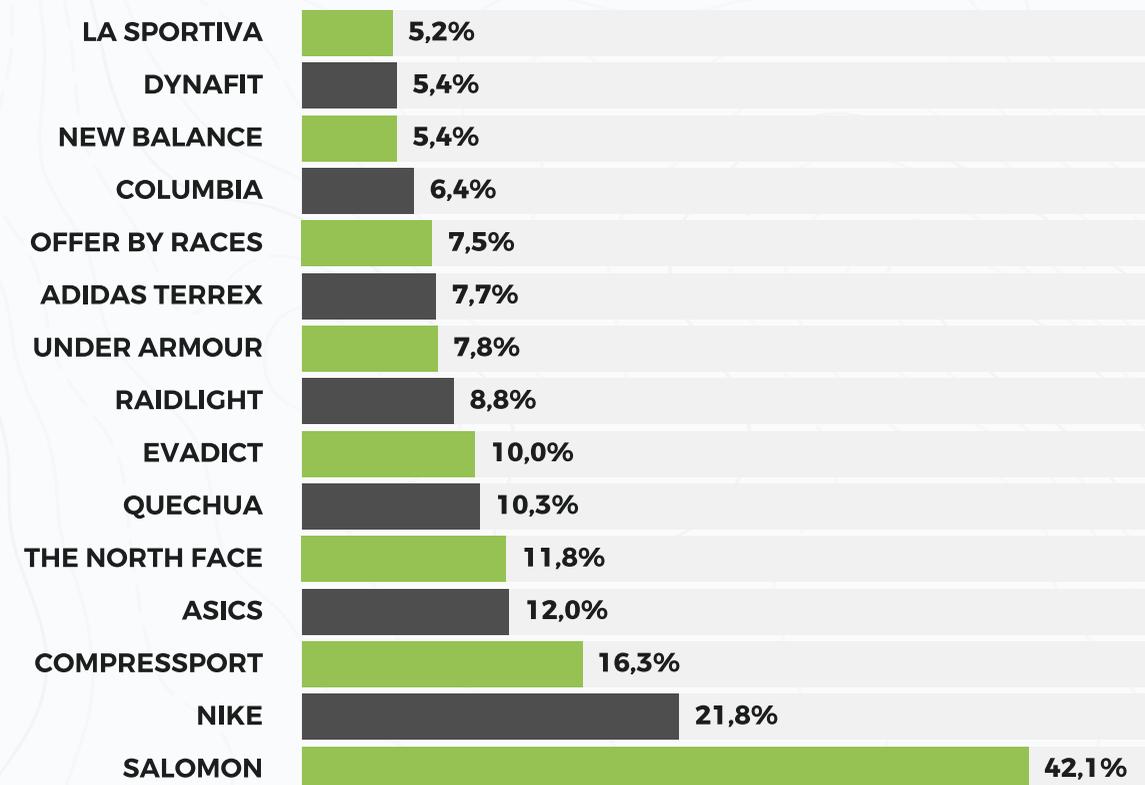
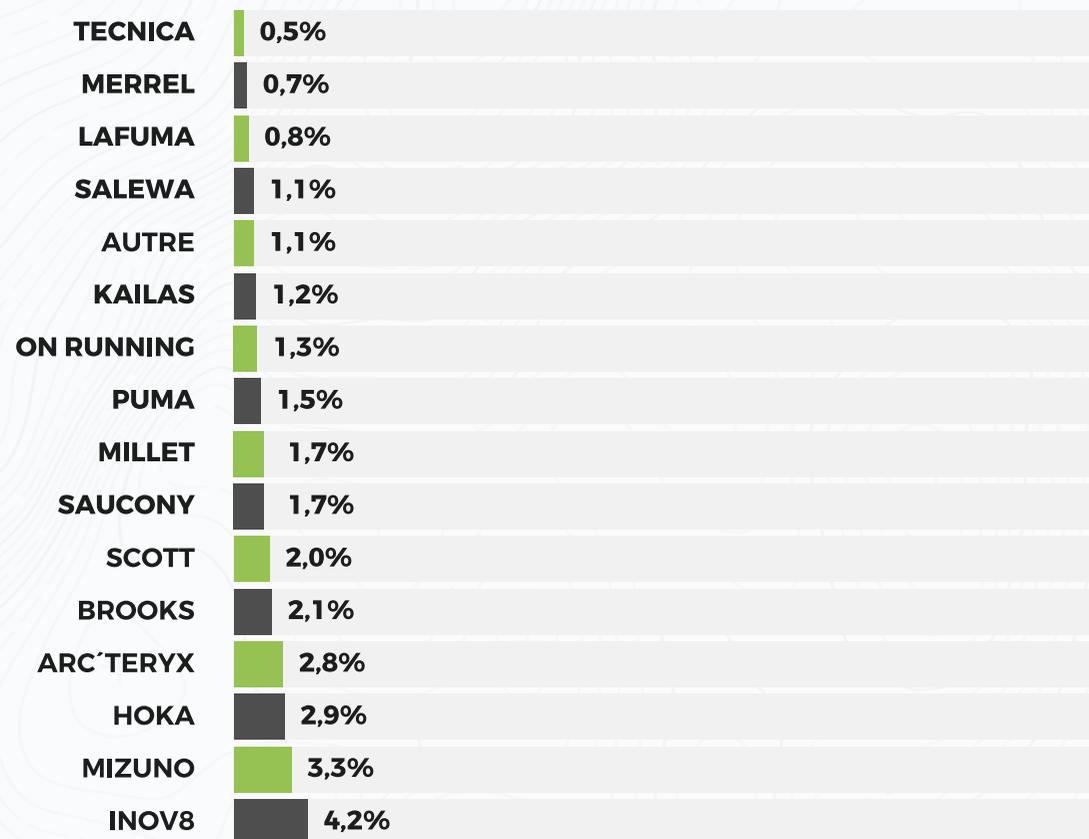
Combien de baskets de trail utilisez-vous par an?



04 L'ÉQUIPEMENT EN TRAIL

TEXTILE

Quelle marque(s) de textile utilisez-vous pour le trail?*

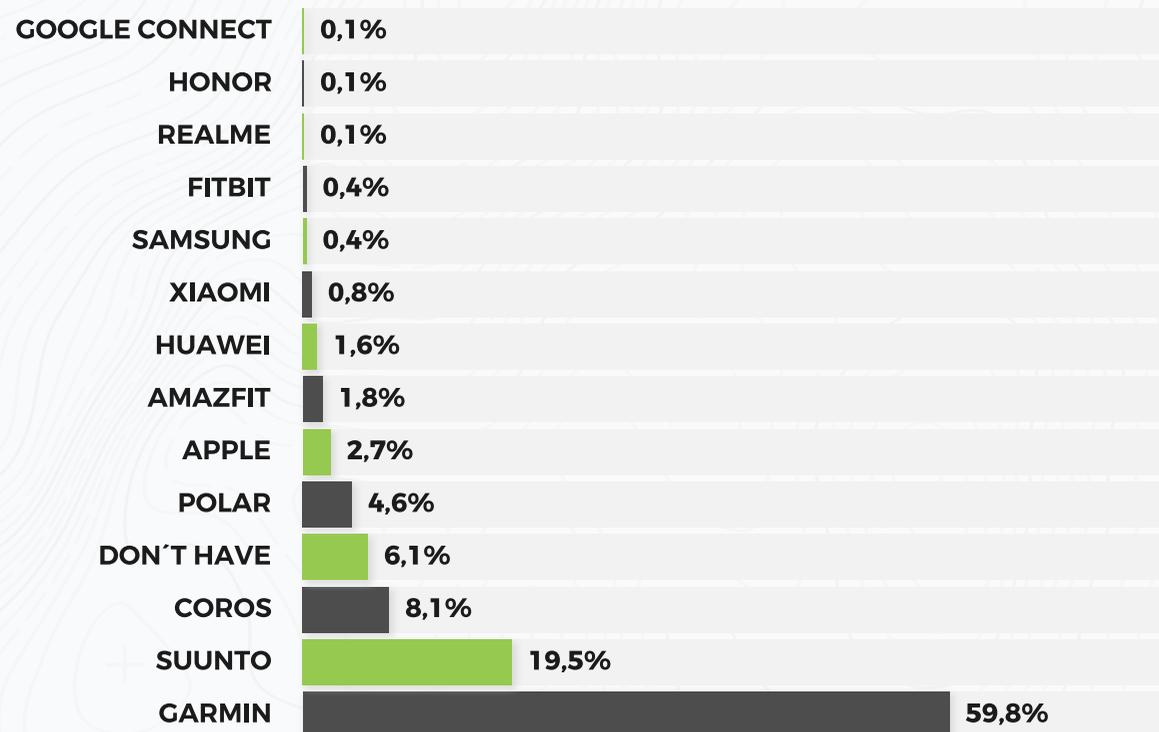


* Il s'agissait d'une question à choix multiples et chaque coureur pouvait choisir plusieurs réponses. Les pourcentages indiqués représentent les choix des 9.514 personnes qui ont répondu.

04 L'ÉQUIPEMENT EN TRAIL

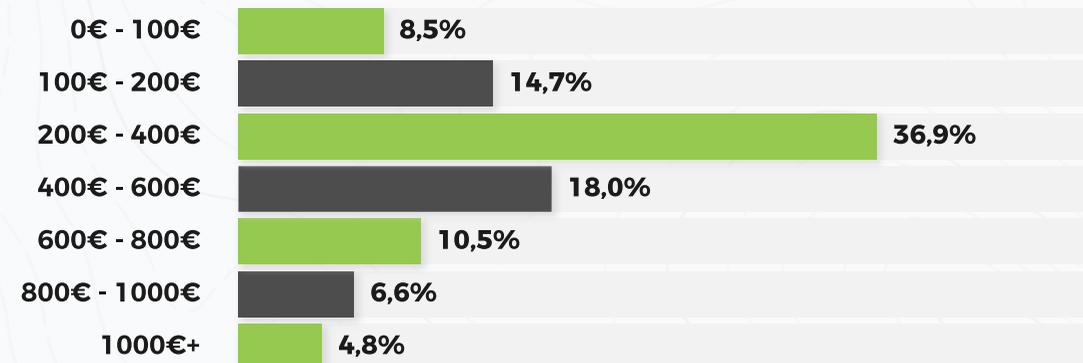
MONTRE CONNECTÉE

Quelle marque(s) de montre connectée utilisez-vous?*



LE BUDGET ANNUEL POUR L'ÉQUIPEMENT EN TRAIL

Quel est votre budget annuel pour votre équipement en trail?

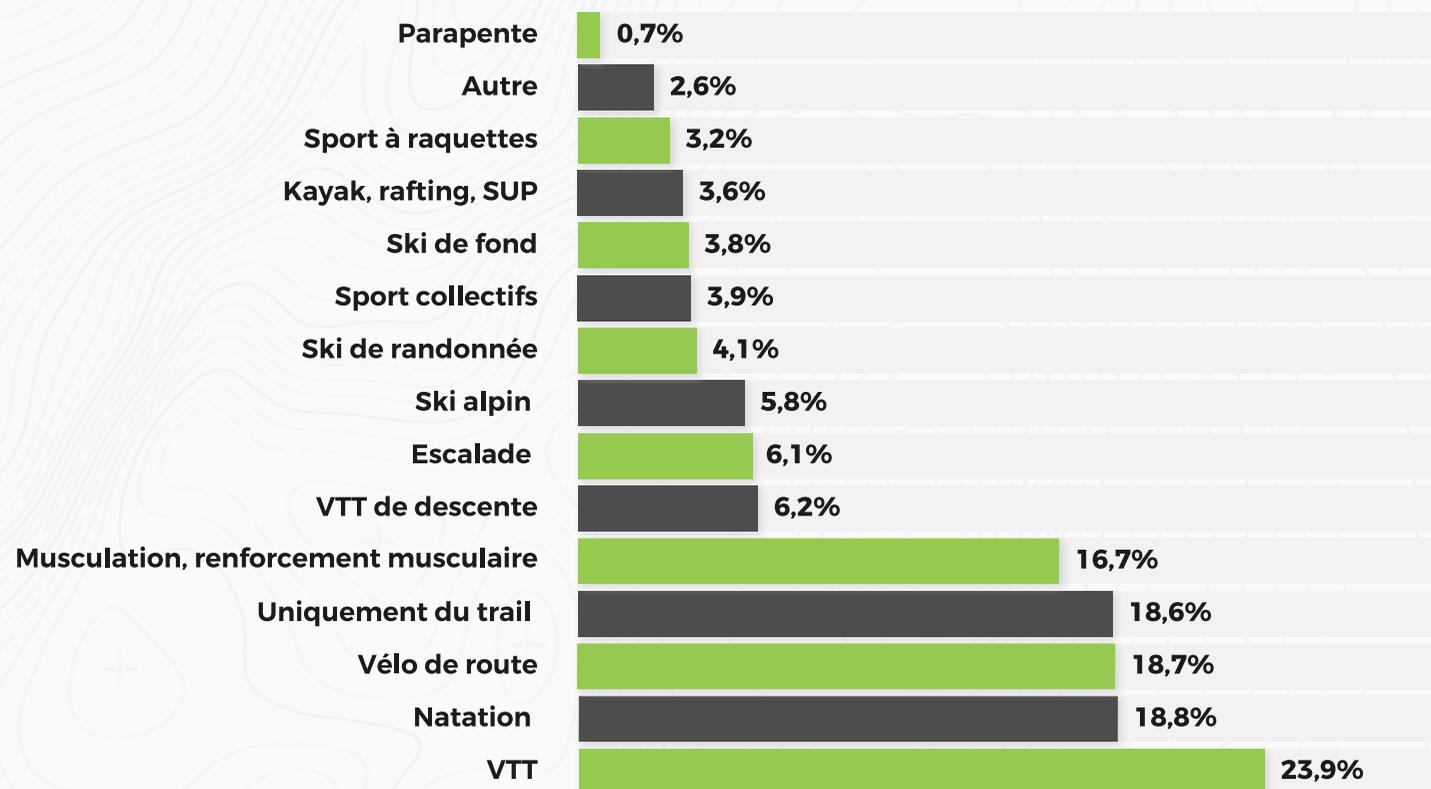


* Il s'agissait d'une question à choix multiples et chaque coureur pouvait choisir plusieurs réponses. Les pourcentages indiqués représentent les choix des 9.514 personnes qui ont répondu.

05 L'ENTRAINEMENT

LES AUTRES SPORTS

Quel(s) autre(s) sport(s) pratiquez-vous?*



* Il s'agissait d'une question à choix multiples et chaque coureur pouvait choisir plusieurs réponses. Les pourcentages indiqués représentent les choix des 9.514 personnes qui ont répondu.

05 L'ENTRAINEMENT

ENTRAINEUR

Avez-vous un entraineur?*

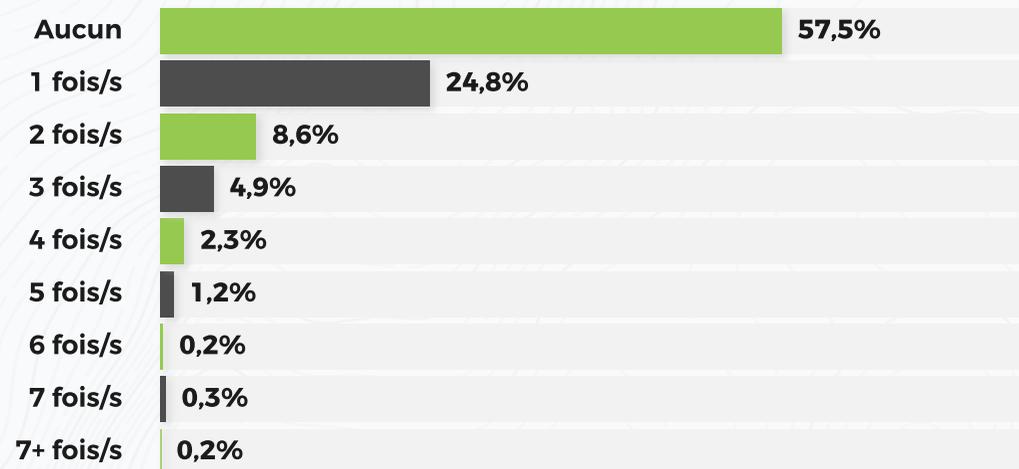


* Il s'agissait d'une question à choix multiples et chaque coureur pouvait choisir plusieurs réponses. Les pourcentages indiqués représentent les choix des 9.514 personnes qui ont répondu.

05 L'ENTRAINEMENT

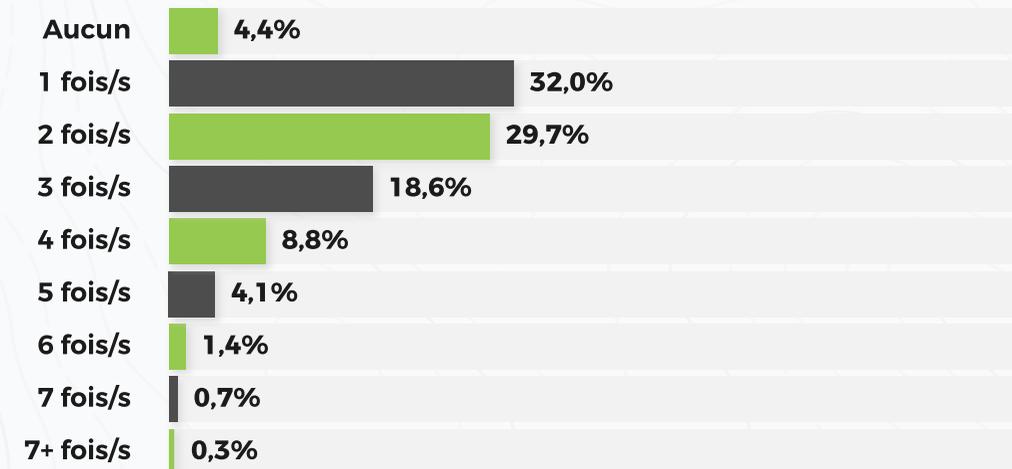
LES ENTRAINEMENTS SUR LA ROUTE

Combien d'entrainement faites-vous sur la route par semaine?



LES ENTRAINEMENTS SUR LA PISTE D'ATHLETISME

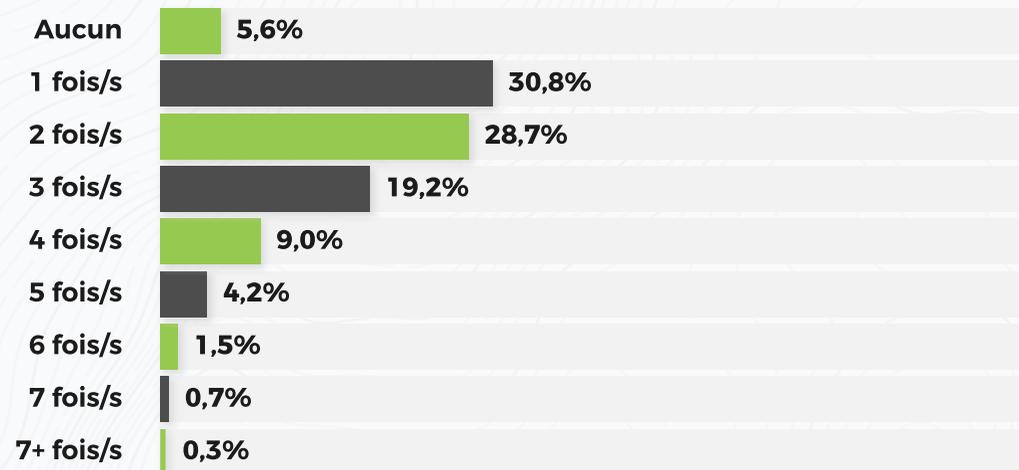
Combien d'entrainement faites-vous sur la piste d'athlétisme par semaine?



05 L'ENTRAINEMENT

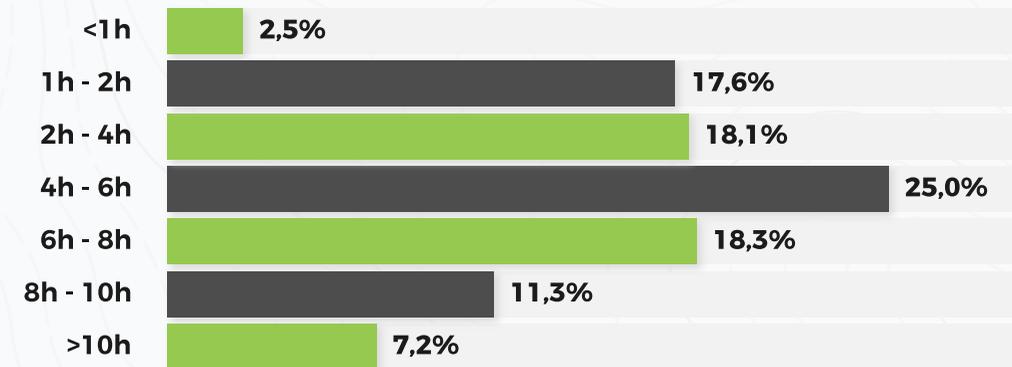
LES ENTRAINEMENTS SUR LES SENTIERS

Combien d'entrainement faites-vous sur les sentiers par semaine?



NOMBRE D'HEURE PAR SEMAINE

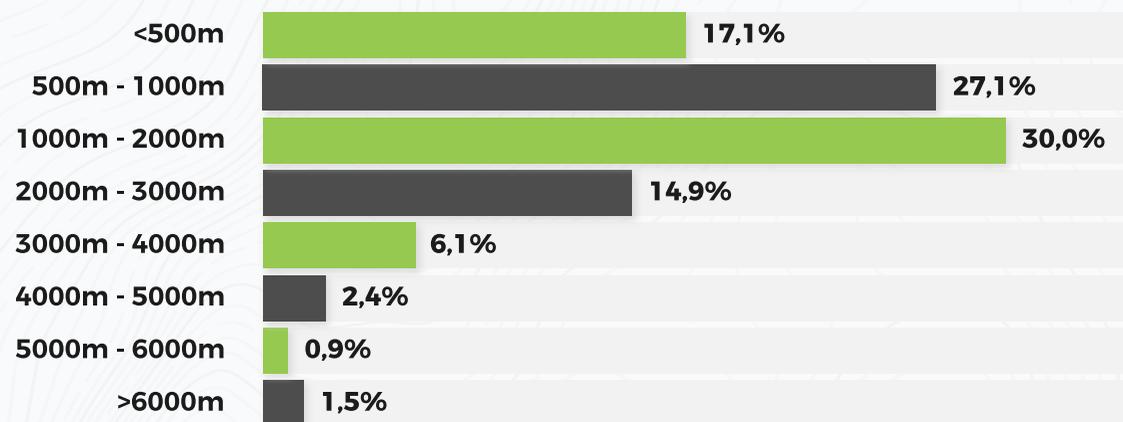
Combien d'heures d'entrainement faites-vous en moyenne par semaine?
(en course à pied seulement)



05 L'ENTRAINEMENT

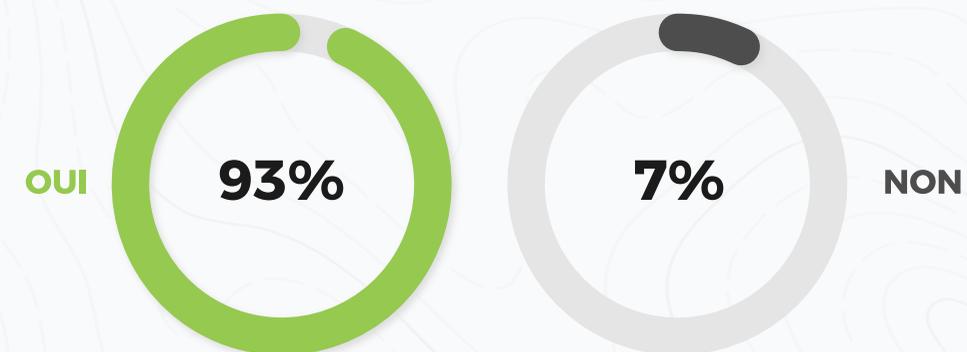
LE DÉNIVELÉE POSITIF PAR SEMAINE

Combien de dénivelée positif en mètre et en moyenne faites-vous par semaine?
(hors course)



LES SORTIES LONGUES

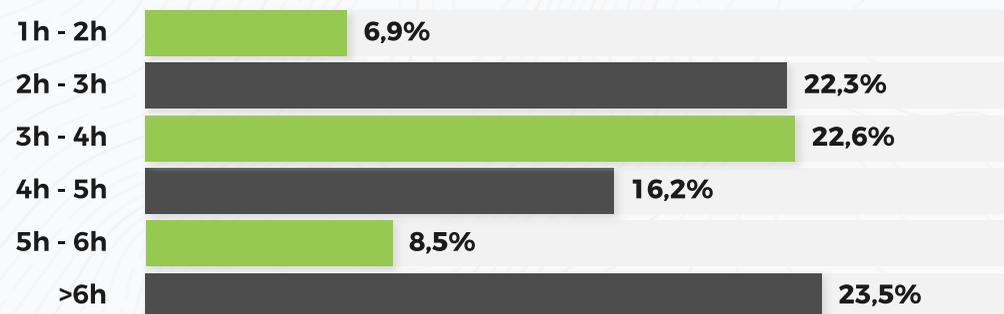
Incorporez-vous des sorties longues dans vos plans d'entraînement?



05 L'ENTRAÎNEMENT

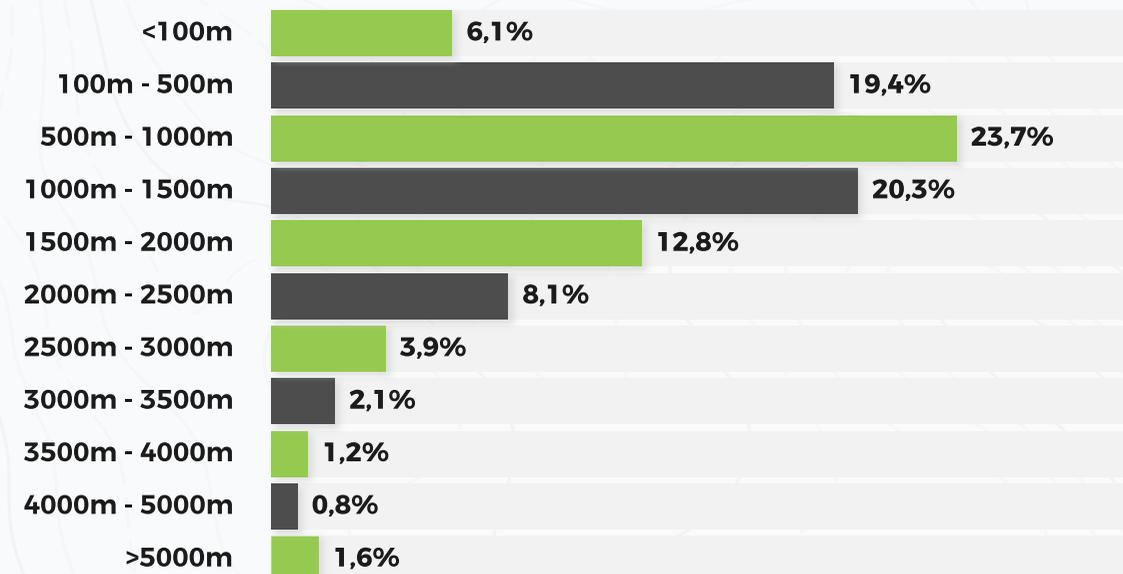
LES SORTIES LONGUES

Quelle est la durée de vos sorties longues?



LE DÉNIVELÉE POSITIF

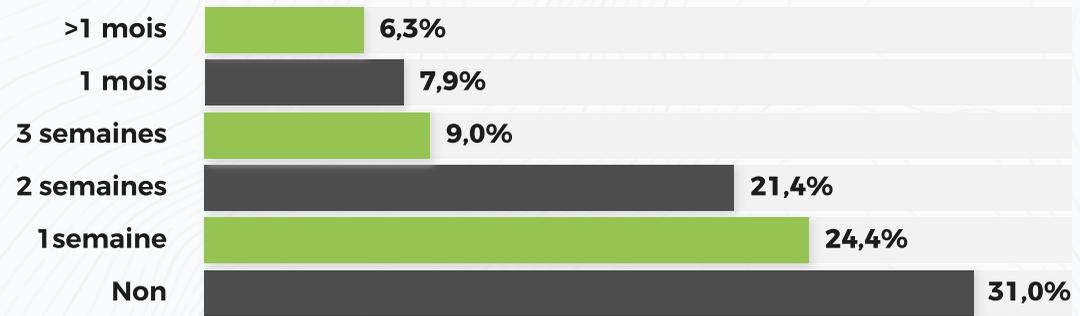
Quelle est la moyenne en dénivelée positif de votre plus longue sortie?



05 L'ENTRAINEMENT

PAUSE EN COURSE À PIED

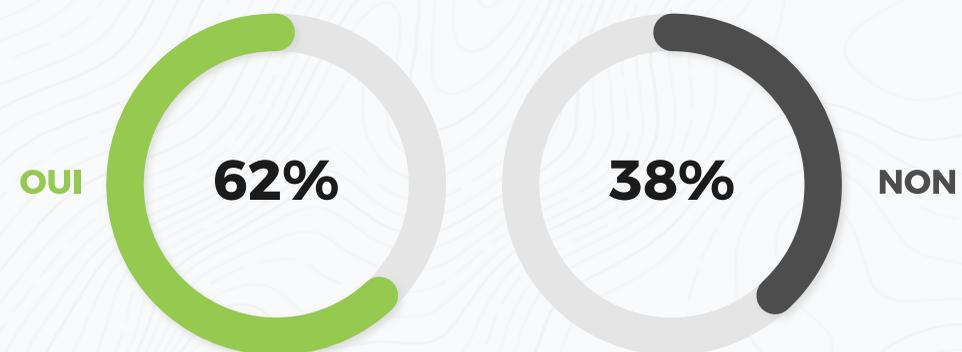
Faites-vous des pauses en course à pied?



05 L'ENTRAINEMENT

BLESSURES

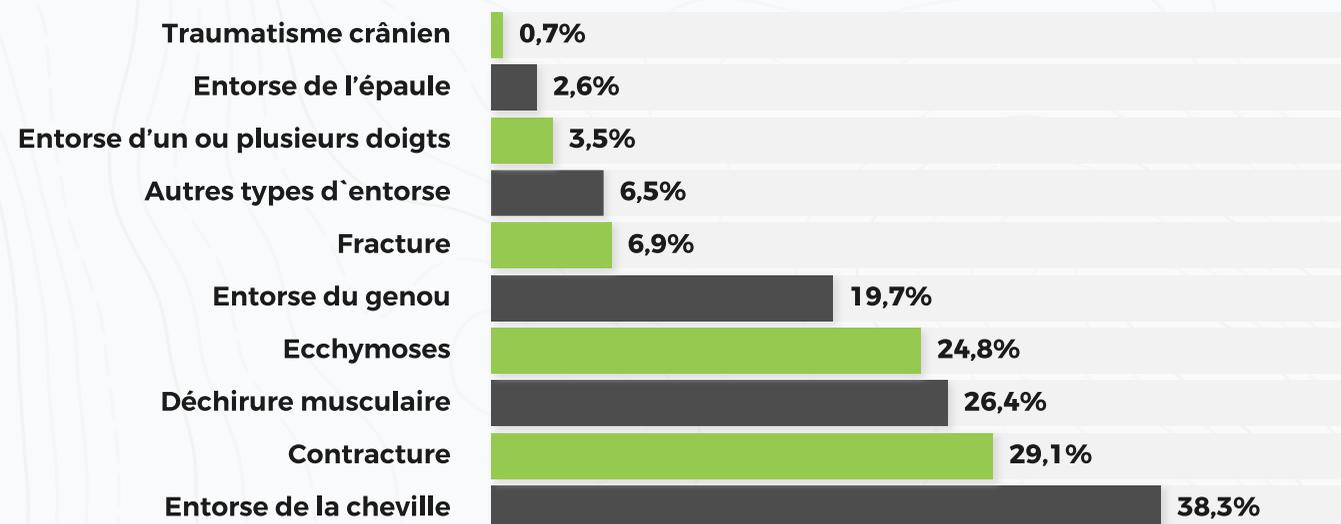
Avez-vous déjà été blessé lors d'un entraînement?



* Il s'agissait d'une question à choix multiples et chaque coureur pouvait choisir plusieurs réponses. Les pourcentages indiqués représentent les choix des 9.514 personnes qui ont répondu.

BLESSURES

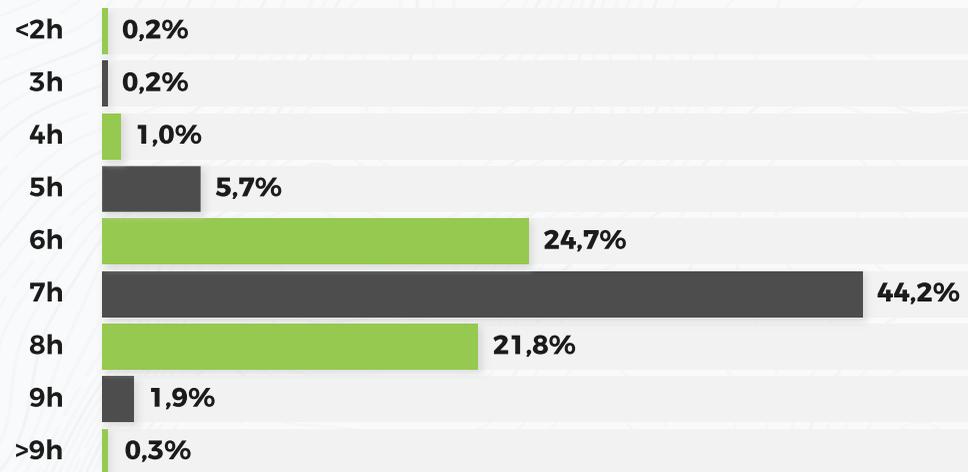
Quel type de blessure avez-vous eu?*



05 L'ENTRAÎNEMENT

SOMMEIL

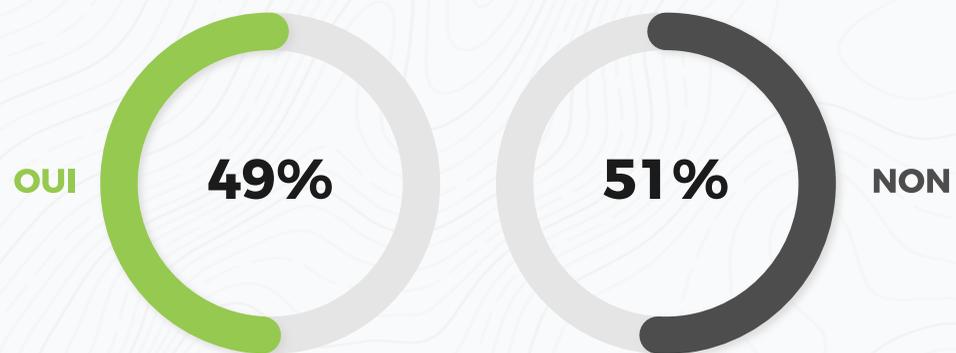
Combien d'heures par nuit dormez-vous?



06 LA COURSE

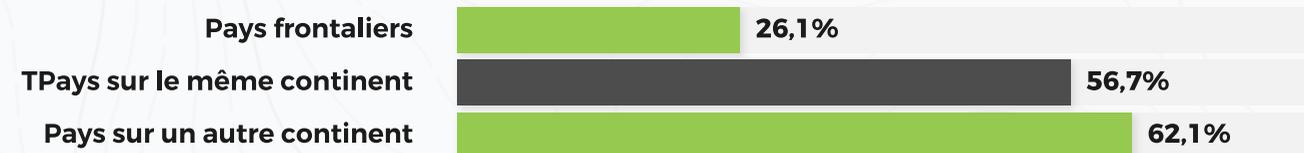
VOYAGER POUR SE RENDRE À UNE COURSE

Voyagez-vous pour aller à une course?



VOYAGER POUR SE RENDRE À UNE COURSE

Où allez-vous?*

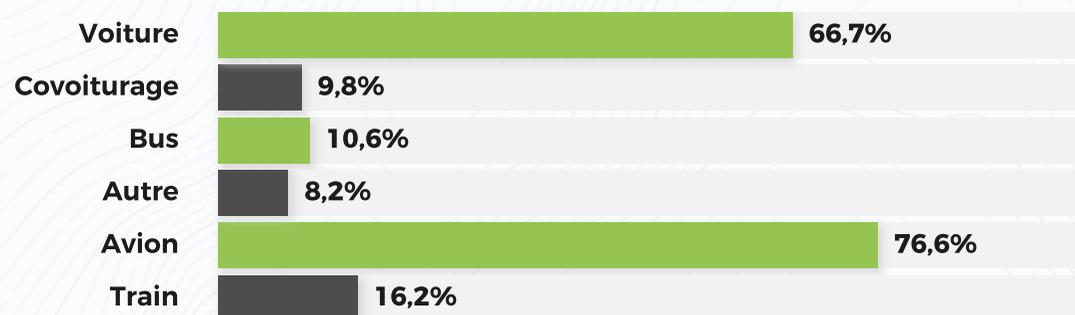


* Il s'agissait d'une question à choix multiples et chaque coureur pouvait choisir plusieurs réponses. Les pourcentages indiqués représentent les choix des 9.514 personnes qui ont répondu.

06 LA COURSE

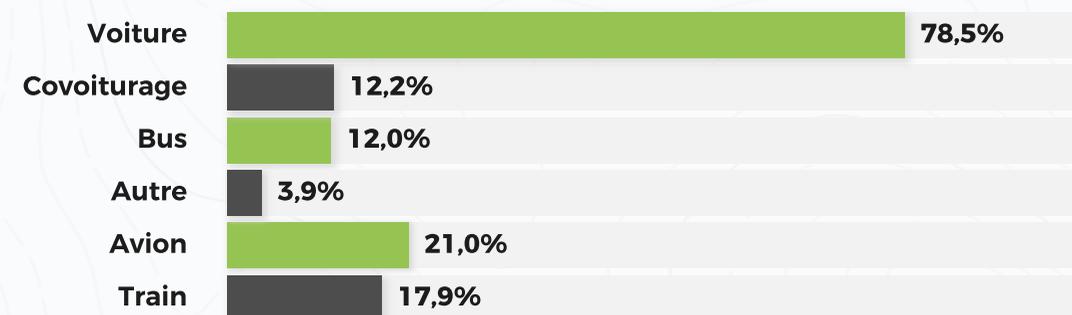
VOYAGER POUR SE RENDRE À UNE COURSE

Comment voyagez-vous généralement pour vous rendre à vos courses à l'étranger?*



VOYAGER POUR SE RENDRE À UNE COURSE

Comment voyagez-vous généralement pour vous rendre à vos courses locales?*

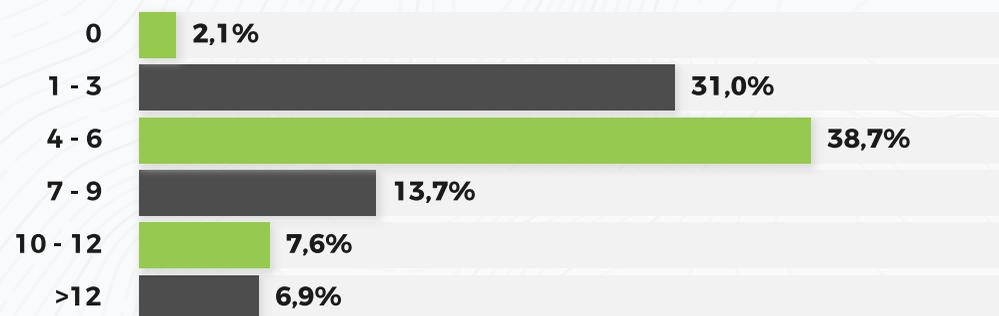


* Il s'agissait d'une question à choix multiples et chaque coureur pouvait choisir plusieurs réponses. Les pourcentages indiqués représentent les choix des 9.514 personnes qui ont répondu.

06 LA COURSE

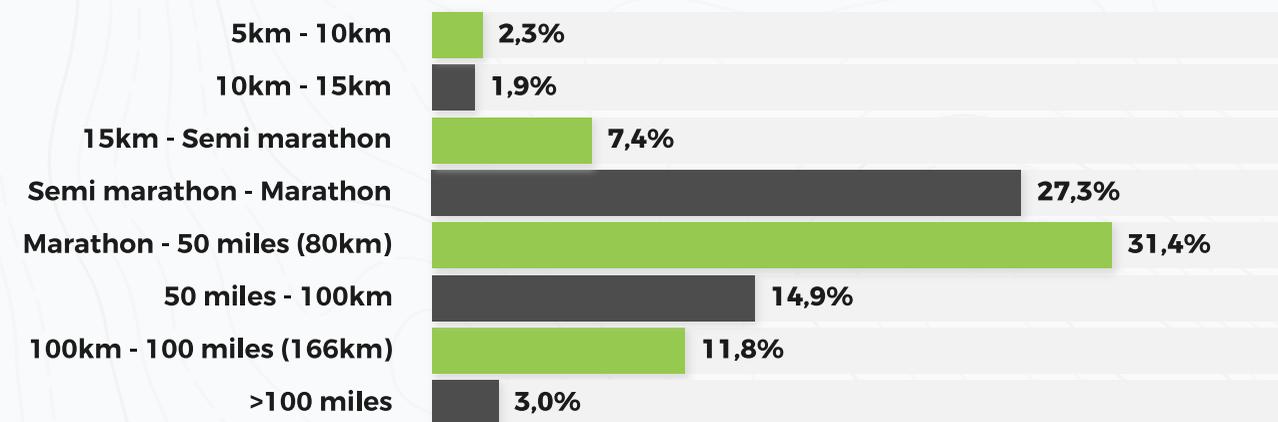
NOMBRE DE COURSES PAR AN

Combien de courses courrez-vous par an?



LA DISTANCE FAVORITE

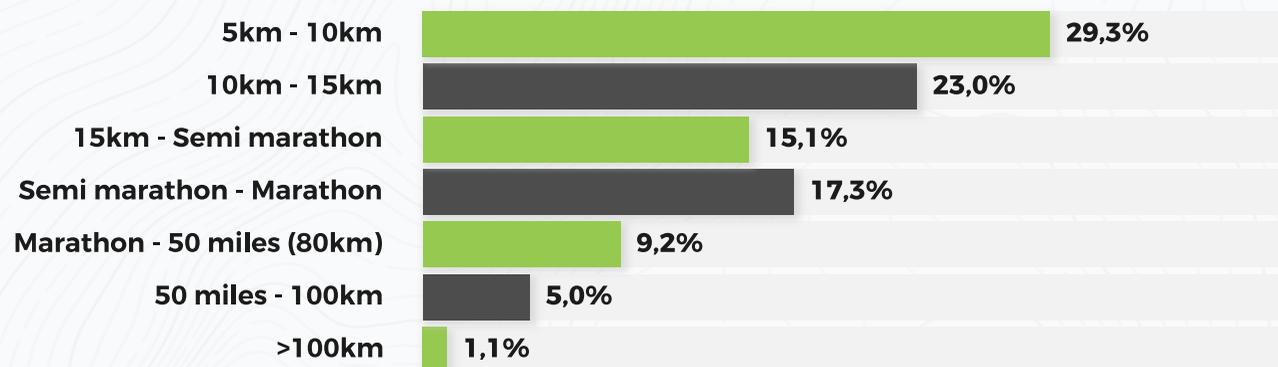
Quelle est votre distance de course favorite?



06 LA COURSE

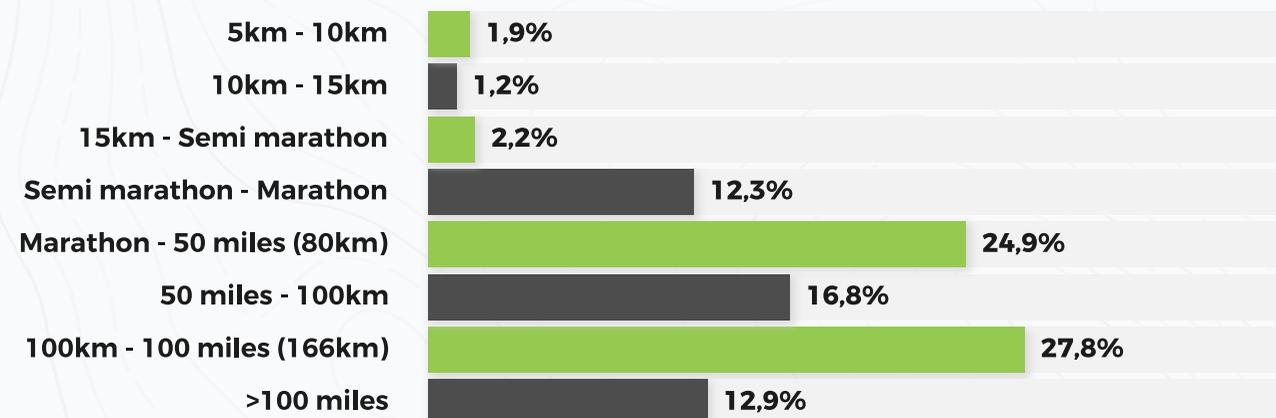
LA PREMIÈRE COURSE

Quelle était la distance de votre première course?



LA COURSE LA PLUS LONGUE

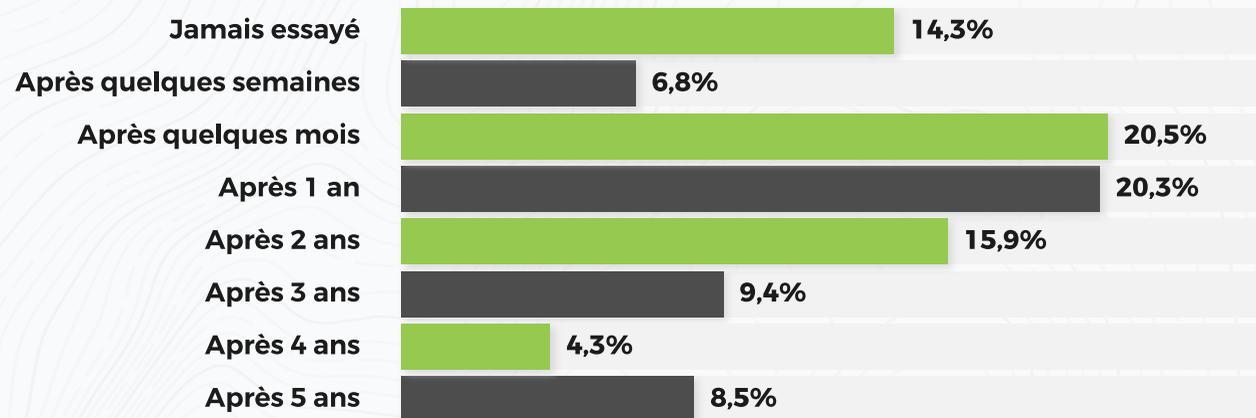
Combien de kilomètres faisait la course la plus longue que vous ayez courue?



06 LA COURSE

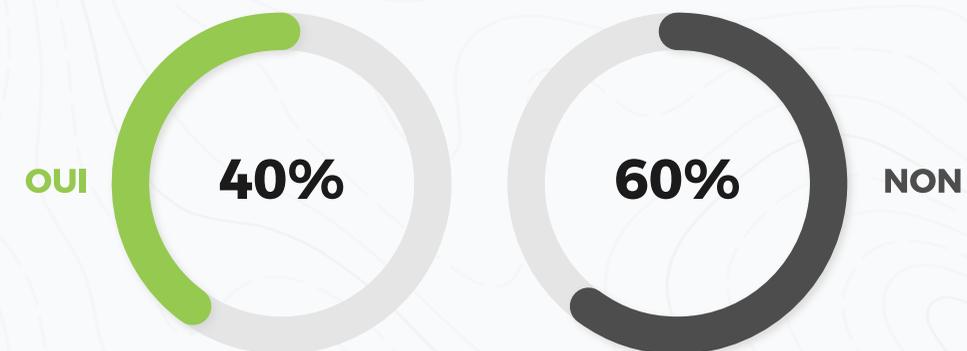
EXPÉRIENCE PRÉCÉDENTE AVANT UN MARATHON

Combien de temps avez-vous mis avant de courir votre premier marathon?



BLESSURES

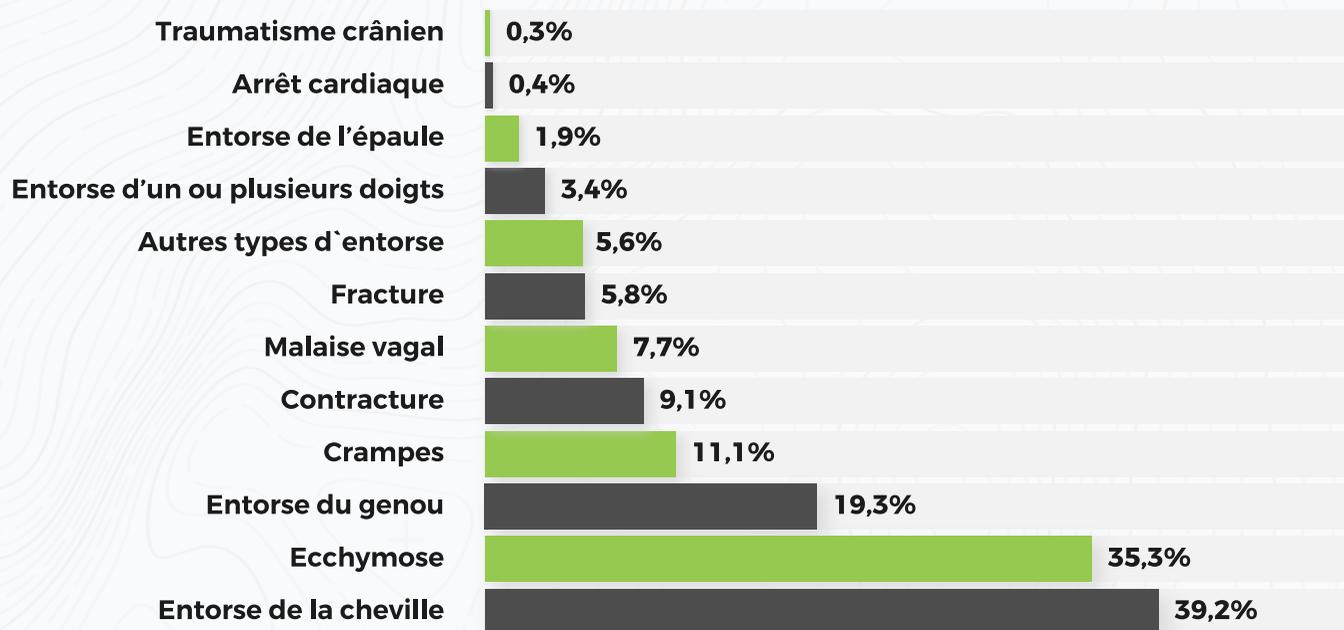
Avez-vous déjà été blessé lors d'une course?



06 LA COURSE

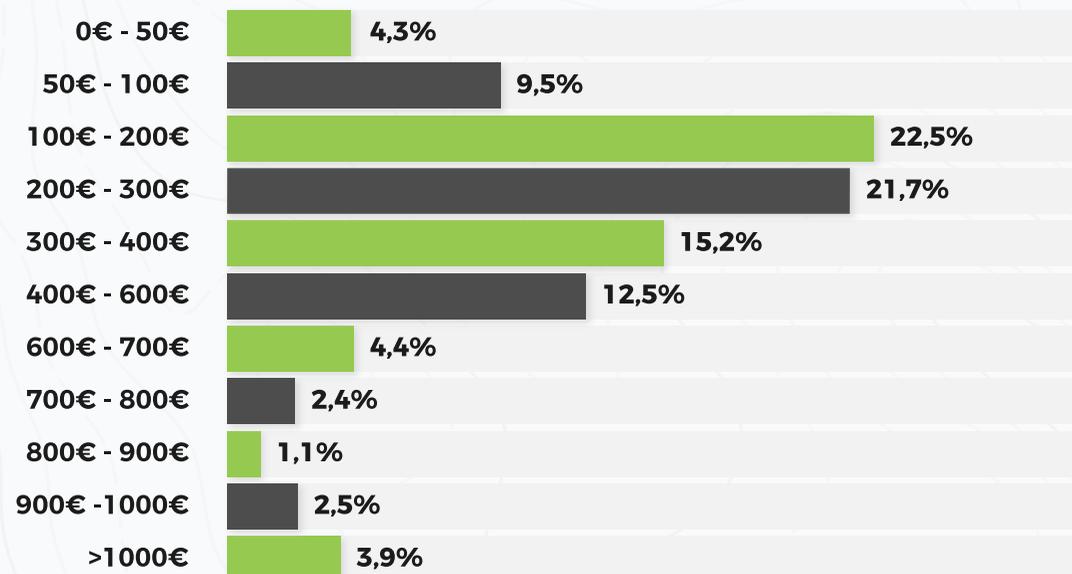
BLESSURES

Quel type de blessure avez-vous eu?*



BUDGET ANNUEL POUR INSCRIPTIONS AUX COURSES

Quel est votre budget annuel pour les inscriptions aux courses?



* Il s'agissait d'une question à choix multiples et chaque coureur pouvait choisir plusieurs réponses. Les pourcentages indiqués représentent les choix des 9.514 personnes qui ont répondu.

07 LES HABITUDES DES TRAILEURS

CONCLUSION

La course sur route semble être à la première expérience de course à pied des traileurs. Cependant, une proportion importante d'entre eux (20%) a commencé directement sur les sentiers. La majorité a commencé le Trail entre 26 et 45 ans et ils pratiquent ce sport principalement parce qu'ils aiment être en harmonie avec la nature, découvrir de nouveaux lieux, et bien sûr pour rester en forme et préparer leur prochaine course.

Ils recherchent un équipement spécifique et la majorité d'entre eux investissent entre 200 et 600 euros par an pour renouveler leur matériel de trail.

Hoka One One et Salomon semblent être les marques de chaussures les plus appréciées par plus d'un tiers des personnes interrogées, Salomon étant également en tête pour les textiles. Sans surprise, Suunto et Garmin sont les premiers choix pour les montres connectées, Garmin enregistrant une nette avance avec près de 60 % des votes.

L'entraînement croisé semble être une pratique courante chez les traileurs, le vélo (de montagne et de route), la natation et le renforcement musculaire étant les activités les plus populaires.

La majorité des répondants n'ont pas d'entraîneur et leur entraînement hebdomadaire comprend quelques séances de course sur piste d'athlétisme et sur route en plus des sentiers. Le dénivelé hebdomadaire cumulé pour plus de 60 % des personnes interrogées se situe entre 500 et 2 000 mètres.

Presque tout le monde incorpore des séances de sortie longue dans son programme hebdomadaire et pour plus de 20% d'entre eux, la durée de cette longue séance dépasse 6 heures.

07 LES HABITUDES DES TRAILEURS

CONCLUSION

Faire des pauses pendant les saisons est également une pratique courante pour la plupart des coureurs, peut-être pour éviter les blessures qui touchent plus de 60% des coureurs pendant l'entraînement. Les entorses à la cheville et les problèmes musculaires semblent être le type de blessures le plus courant.

Environ la moitié des coureurs aiment voyager à l'étranger pour participer à leur course, tandis que l'autre moitié préfère participer à des courses locales. La majorité d'entre eux dépensent entre 100 et 400 euros par an en frais d'inscription.

Plus de 60 % d'entre eux participent à des courses une à 6 fois par an et la distance préférée semble se situer entre le semi-marathon et le 50 Miles, bien qu'une partie importante des coureurs (plus de 40 %) ait déjà essayé des courses de plus de 100 km.

Sans surprise, les coureurs commencent généralement par réaliser des distances plus courtes, puis ils progressent vers des distances plus longues après avoir acquis de l'expérience.

Contrairement à l'entraînement, la majorité des coureurs ne s'est jamais blessée pendant les compétitions, mais l'entorse de la cheville reste la blessure la plus courante, probablement en raison de la technicité du terrain lors des courses de trail.