

JUIN 2020

# ENQUÊTE

LA PRATIQUE LIBRE DE  
LA COURSE À PIED

---

KÉVIN CHAUMETTE - MARIE GOÏC



# SOMMAIRE

|                                            |               |
|--------------------------------------------|---------------|
| • <b>Introduction</b>                      | <b>1</b>      |
| • <b>Objectifs de l'enquête</b>            | <b>2</b>      |
| • <b>Choix de la population</b>            | <b>3</b>      |
| • <b>Choix des thématiques</b>             | <b>4</b>      |
| • <b>Méthode d'administration</b>          | <b>5</b>      |
| • <b>Analyse</b>                           | <b>6 - 16</b> |
| ◦ <i>Profil type du répondant</i>          | 6             |
| ◦ <i>Sport principal ou complémentaire</i> | 7-8           |
| ◦ <i>Sport de compétition</i>              | 9             |
| ◦ <i>Raisons de la pratique</i>            | 10            |
| ◦ <i>Les habitudes de courses</i>          | 11-12         |
| ◦ <i>Les raisons du non-licenciement</i>   | 12-16         |
| • <b>Conclusion</b>                        | <b>17-18</b>  |
| • <b>Sources</b>                           | <b>19</b>     |
| • <b>Annexes</b>                           | <b>20-34</b>  |



# INTRODUCTION

En cohérence avec l'un des mémoires qui sera réalisé par l'un de nous deux, il était intéressant de s'intéresser plus en profondeur à la problématique et donc d'aller directement à la rencontre de la cible : les coureurs hors-stade qui ne se licencient pas.

En effet, aujourd'hui et depuis toujours, des millions de français pratiquent la course à pied. Accessible et pratique, cette discipline sportive attire. Il est possible de détailler un long panel de raisons qui justifient les choix et les motivations de cette pratique. De plus, on observe, d'année en année, l'émergence de courses à pied. Elles se classent, le plus souvent, par ville, par thème ou par des causes associatives.



**AVEC 19% DE LICENCIÉS RUNNING À LA FFA, CELA SIGNIFIE QUE MOINS D'1% DES COUREURS SONT LICENCIÉS EN FRANCE.**

La course à pied est rattachée à la Fédération Française d'Athlétisme. En 2019, la FFA compte 316 751 licenciés. Cependant, en 2017, seulement 19% des licenciés ont une licence running (sur 307 000 licenciés à cette date). Se pose alors une question : comment se fait-il qu'il y ait autant de coureurs dans les rues mais qu'ils soient si peu référencés en tant que licenciés de la fédération ?

Pourtant cette dernière prend le problème à coeur. On compte 2 187 clubs hors-stade certifiés en 2019 et 650 courses labellisées. Par ailleurs, la FFA est organisatrice de 4 grands événements running : Ekiden de Paris, Marathon de Toulouse Métropole, Ekiden de Marseille et Gapen'cimes.

Enfin, depuis quelques années, la FFA a créé le « Pass J'aime Courir ». Ce pass consiste à accompagner les coureurs dans leur évolution sur les courses hors-stade tout en leur laissant cette marge de liberté que certains apprécient dans la discipline.

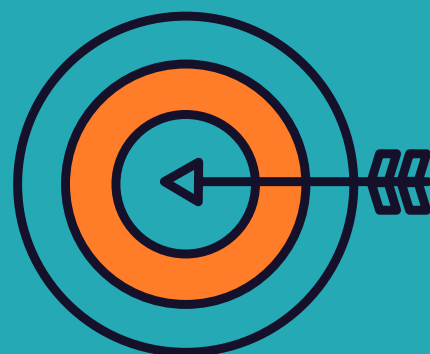
Ainsi, pour comprendre ce phénomène de la pratique libre, nous avons décidé de réaliser une étude qui permettra de connaître les motivations de chacun. Cette étude peut bénéficier à la Fédération qui pourra adapter ses mesures déjà mises en place aux attentes des coureurs non-licenciés et ainsi augmenter leur pourcentage dans cette discipline au sein de la fédération.

# OBJECTIFS DE L'ENQUÊTE

Chaque objectif de l'enquête était représenté par les thématiques. Par ailleurs, ces objectifs ont été défini sous forme d'entonnoir.

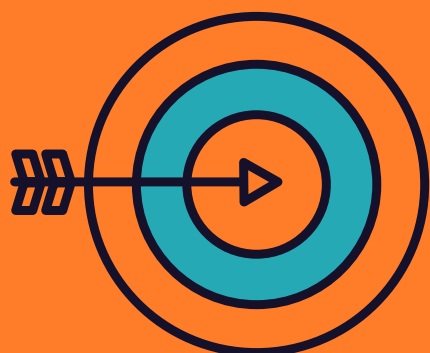
## 1

**COMPRENDRE LE RAISONNEMENT GLOBAL DES COUREURS À PIED NON-LICENCIÉS.**



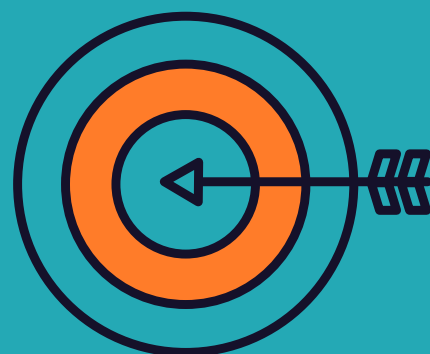
## 2

**DISTINGUER LES DIFFÉRENTS COMPORTEMENTS DES COUREURS DE LA COURSE À PIED LIBRE : QUELS SONT LES ÉLÉMENTS QUI LES DIFFÉRENCIENT ?**



## 3

**LE DERNIER OBJECTIF EST CELUI QUI PEUT PERMETTRE LE PLUS À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME (ET LES LIGUES RÉGIONALES) DE RÉAJUSTER LES MESURES DÉJÀ MISES EN PLACE POUR ATTIRER ET INCITER LES COUREURS À SE LICENCIER EN CONNAISSANT LEURS FREINS CONCERNANT CETTE LICENCE FÉDÉRALE.**



# CHOIX DE LA POPULATION

## POPULATION MÈRE

Selon un rapport diffusé en mai 2019 par le Ministère des Sports, « le baromètre de la FFA et l'étude réalisée par l'UNION Sport & Cycle estiment respectivement à 25 % et 27 % la part de Français pratiquant la course à pied ». Le chiffre de la population mère de notre étude ne pourra donc jamais être certain. Il est approximatif et change beaucoup en fonction des moments de l'année. Nous avons ainsi estimé cette population à **17 millions**.



Pour avoir des réponses fiables, nous avons été précis sur la population de répondants que nous souhaitions. Ce sont donc les **personnes qui courent régulièrement** (c'est-à-dire au moins 2 fois par mois tout au long de l'année) et **qui ne sont pas licenciés dans un club** qui ont répondu à notre enquête.

## TAILLE DE L'ÉCHANTILLON VOULU

Grâce au site *CheckMarket*, nous avons pu évaluer une taille qui garantirait la crédibilité de nos réponses. Pour un taux de marge d'erreur à 5% et un niveau de confiance à 95%, nous avons besoin d'un minimum de 385 réponses.



## TAILLE DE L'ÉCHANTILLON RÉELLE

Finalement, nous avons réussi à atteindre 1 162 réponses. Cela signifie alors que la **marge d'erreur est égale à 2,88%**. L'objectif a été atteint et la représentativité est complètement respectée. Néanmoins, après un nettoyage des réponses, nous avons validé 1 153 réponses qui sont fiables et crédibles. Cela ne change pas le taux de marge d'erreur.

# CHOIX DES THÉMATIQUES

Les thématiques du questionnaire ont totalement été choisies en lien avec les objectifs que nous nous étions fixés ; à savoir "comprendre le raisonnement des coureurs à pied non-licenciés". ([lien du questionnaire public juste ici](#) et [lien interne ici](#) )

Ainsi, l'objectif d'organiser les thématiques sous forme d'entonnoir permet au répondant de réfléchir et de répondre de plus en plus précisément sur sa façon de pratiquer. Leur réflexion est guidée.

1

## LA PRATIQUE SPORTIVE GÉNÉRALE

Il était important, avant toute chose, de comprendre si la course à pied est devenue un sport passion dans le quotidien des répondants. En effet, cette discipline est un sport complet, il peut donc être pratiqué comme un complément d'un autre sport ou bien comme un sport principal dans leur quotidien.

2

## LA COURSE À PIED

La deuxième partie permet de toucher le sujet principal ; la course à pied. Cette partie nous permet de comprendre les motivations des coureurs et leurs habitudes concernant la pratique.

3

## LES RAISONS DE LA PRATIQUE LIBRE

Enfin, à ce niveau de l'enquête, nous arrivons au cœur de ce qui nous intéresse le plus. Cette troisième partie oriente directement les répondants à réfléchir sur leurs raisons personnelles de pratiquer librement la course à pied.

4

## LES FREINS À LA PRATIQUE INSTITUTIONNALISÉE

Dans la continuité de la précédente thématique, la quatrième partie est destinée à connaître les raisons qui freinent considérablement les répondants à s'investir dans un club. La 4ème et la 3ème partie sont très étroitement liées. En effet, ce sont ces deux parties qui permettent de répondre directement à l'objectif principal de l'enquête.

5

## PROFIL

Il est important de finir le questionnaire pour connaître, anonymement, le profil de chacun afin de connaître leur situation familiale et professionnelle notamment. Parfois, les situations personnelles confirment ou expliquent les raisons de la pratique libre.



# MÉTHODE D'ADMINISTRATION



Les coureurs sont une population vaste mais, de ce fait, également présente partout.

Ainsi, nous avons pris la décision de les contacter uniquement par le biais des **réseaux sociaux**.

Sur chacun de nos profils, nous avons tout d'abord publié le questionnaire sur **Facebook** pour toucher notre entourage proche. Ces publications ont généré un grand nombre d'interactions et donc manifestement ont touché beaucoup de personnes. Effectivement, sur l'une des deux publications, le questionnaire a été repartagé 30 fois (+ 15 j'aime et 13 commentaires). Nous avons aussi publié le questionnaire sur **Linkedin** pour toucher notre réseau professionnel : 1196 vues sur l'un des comptes , 249 vues sur l'autre. [\(cf annexes A\)](#)

**facebook**

**Linkedin**

Par la suite, pour augmenter considérablement le nombre de réponses, nous sommes allés contacter des influenceurs sur **Instagram** pour toucher au coeur cette cible. Nous avons eu la chance d'avoir l'aide d'une influenceuse running d'une communauté de 46 000 personnes et une autre de 5 000. Mais ces deux communautés étaient essentiellement composées de femmes, ce qui a engendré un fort déséquilibre entre les réponses féminines et masculines. [\(cf annexes B\)](#)

Pour palier à ce déséquilibre, nous sommes retourner sur le premier réseau social cité ci-dessus : **Facebook**. La passation par ce réseau était dans le but d'atteindre trois objectifs : celui d'obtenir plus de réponses d'hommes, de parvenir à 1 000 réponses et enfin de ne pas créer de déséquilibre entre les régions (les régions parisienne, auvergnate et bretonne étaient très représentées). Nous avons donc intégré des groupes de running (général ou par régions peu représentée à l'instant T). Cela nous a permis de récolter plus de 400 réponses supplémentaires. [\(cf annexes C\)](#)



# ANALYSE

## PROFIL TYPE DU RÉPONDANT

Tout d'abord, suite aux résultats de notre enquête, nous avons créé le profil type du répondant. Ce profil nous a permis de mieux comprendre les réponses qui suivront.



Cette femme pratique du sport depuis 16 ans dont 9 ans de course à pied. Aujourd'hui, cette discipline est son sport principal. Elle court entre 8 et 9 fois par mois pour le plaisir et par envie.

Elle aime courir seule et sans planning fixe. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'elle ne s'inscrit pas dans un club.

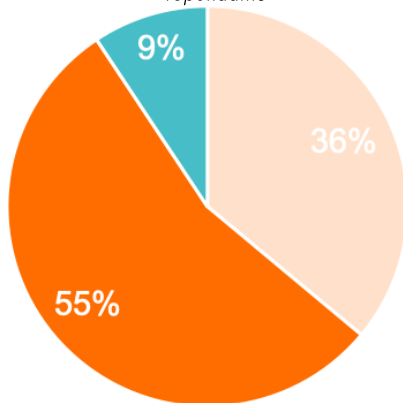
Pourtant, elle participe régulièrement à des courses sur route et des trails pour se challenger et connaître son niveau.

# ANALYSE

## LA COURSE À PIED EST-ELLE UN SPORT COMPLÉMENTAIRE OU PRINCIPAL ?

Pour commencer, nous nous sommes intéressés à la pratique de course à pied dans sa globalité.

Place de la course à pied dans la pratique sportive des répondants



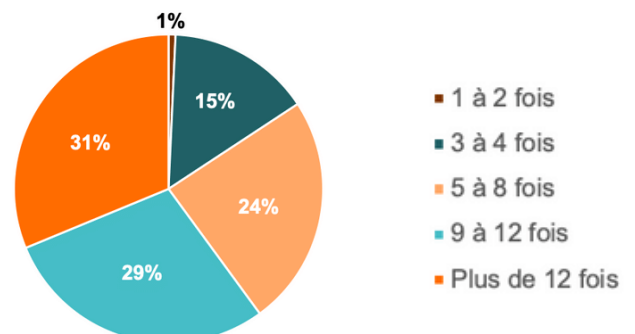
- Pratique uniquement de la course à pied
- Pratique de la course à pied avec un autre sport
- Ne pratique pas de la course à pied en sport principal

Nous avons donc pu remarquer que cette discipline, pour notre **cœur de cible**, est réellement le sport principal dans leur quotidien. 36% pratiquent uniquement de la course à pied mais plus de la moitié (55%) pratiquent de la course à pied régulièrement en plus d'un autre sport, ce qui démontrent que 91% des répondants pratiquent régulièrement tout au long de l'année la course à pied.

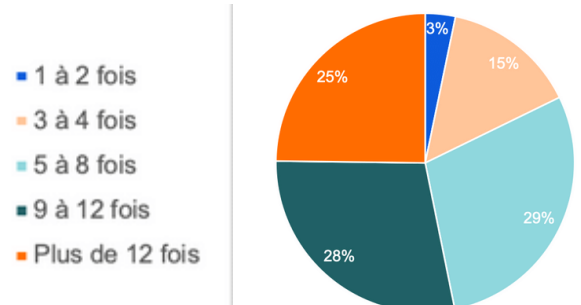
En effet, parmi ceux qui ne pratiquent que ce sport, leur nombre de séances par mois est compris le plus souvent entre 5 et 12 fois dont 31% qui courent plus de 12 fois, ce qui est un nombre assez conséquent.

Par ailleurs, parmi les pratiquants de course à pied et d'un autre sport, le nombre de séances par mois est également compris en majorité entre 5 et 12 fois dont 29% qui déclarent courir entre 5 et 8 fois. Ces pourcentages sont très cohérents puisque cela montre, de ce fait, qu'ils doivent partager leur temps entre la course à pied et leur deuxième loisir sportif plus que les autres coureurs.

Nbre de séances par mois pour ceux qui pratiquent uniquement le running



Nbre de séances par mois de running pour ceux qui pratiquent un autre sport



# ANALYSE

## LA COURSE À PIED EST-ELLE UN SPORT COMPLÉMENTAIRE OU PRINCIPAL ?

Néanmoins, nous remarquons que certains répondants utilisent la course à pied comme sport complémentaire à une autre discipline sportive. Ils sont 25% (c'est-à-dire 300 répondants) à pratiquer la course à pied pour cette raison. La course à pied complète notamment les sports collectifs comme préparation physique aux entraînements (8 pour le basket, 5 pour le football, 4 pour le handball et 7 pour le badminton) mais la course à pied vient surtout en complément du cyclisme. En effet, pour 17 répondants, la pratique de la course à pied vient compléter leurs sorties de vélo. Ce sont deux sports d'endurance qui font travailler le corps différemment et qui sont très complémentaires.

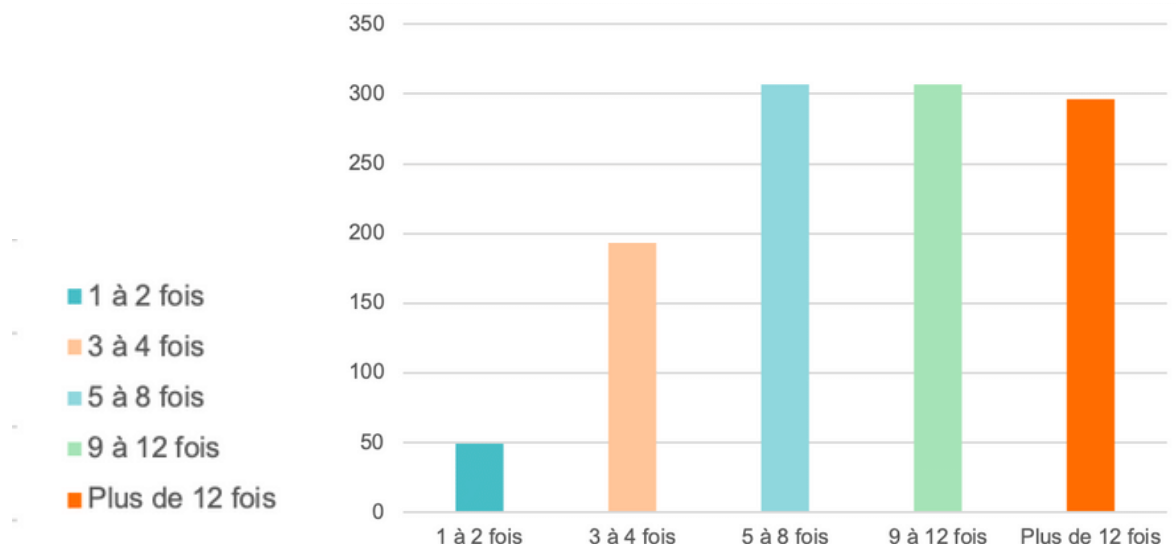


**SPORTS  
COLLECTIFS**



Enfin, de façon large et global, sur la totalité des répondants, il est évident que la course à pied est devenue un mode de vie pour eux. Ils sont très peu nombreux à s'accorder moins d'une sortie running par semaine.

*Nbre de séances de course à pied par mois pour l'ensemble des répondants du questionnaire*

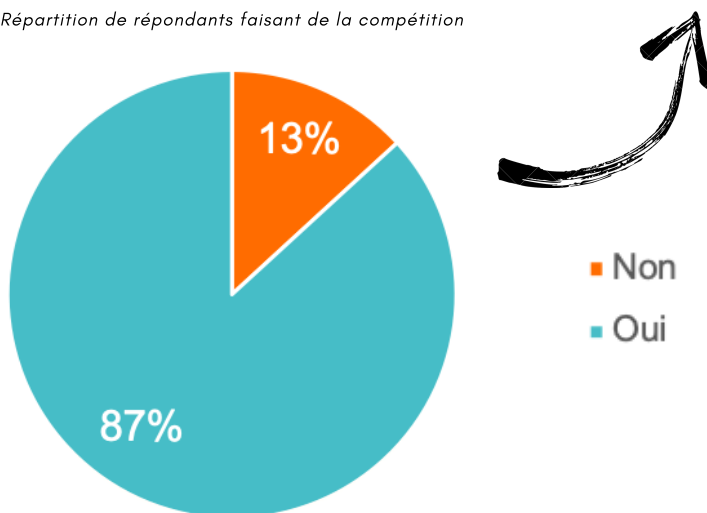


# ANALYSE

## LA COURSE À PIED EST-ELLE UN SPORT DE COMPÉTITION ? OU QUI AMÈNE LES GENS À DEVENIR COMPÉTITIFS ?

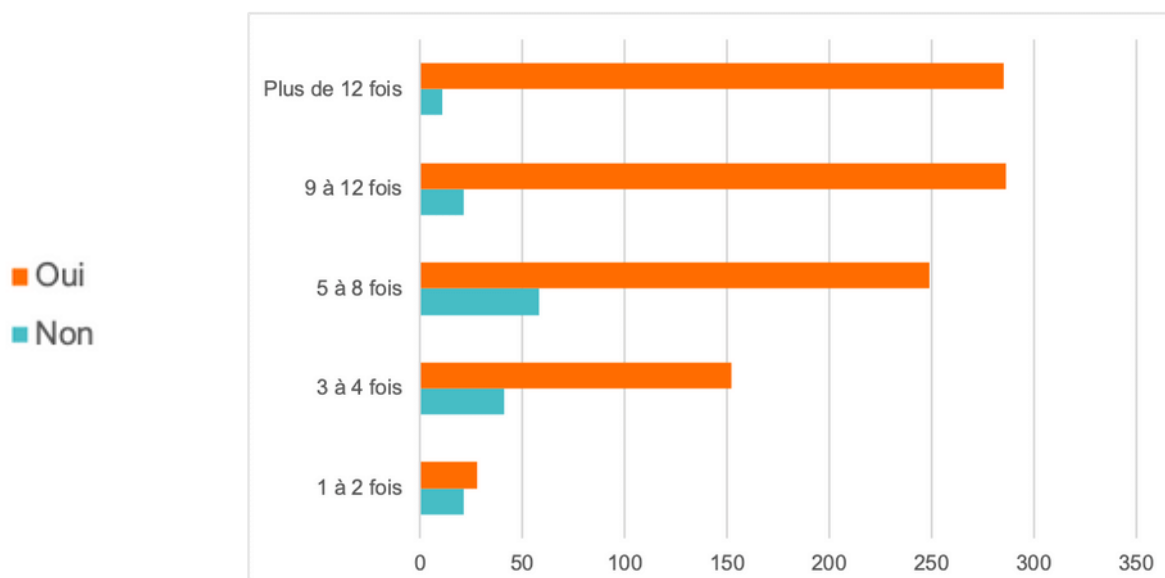
87% des répondants font de la compétition. On peut en déduire que la course à pied est un sport qui tend chacun à pousser ses limites et performer pour connaître son niveau.

Répartition de répondants faisant de la compétition



D'autre part, on distingue que plus le nombre de séances par mois est élevé plus la compétition est présente chez le sportif.

La place de la compétition chez les coureurs en fonction de leur nombre de séances running par mois



# ANALYSE

## MAIS FINALEMENT, QUELLES SONT LES PRINCIPALES RAISONS DE LA PRATIQUE DE LA COURSE À PIED ?

Avec 1 163, les réponses sur les raisons principales de la pratique de la course à pied ont été très nombreuses et variées. Mais 6 principales raisons en sont ressorties.

D'une part, les coureurs pratiquent cette discipline **par plaisir et envie (11,6%)**. Mais cette raison a souvent aussi été accompagnée avec la réduction du stress et l'amélioration de la santé. D'ailleurs, cette dernière raison a régulièrement été notée comme unique raison de la pratique de la course à pied pour certains (5%).

D'autre part, comme on a pu l'expliquer précédemment, la course à pied est souvent associée à un autre sport pour le compléter. La course à pied est en effet perçue comme un sport qui permet de travailler l'ensemble du corps et travaille également l'endurance qu'on ne retrouve pas toujours dans les autres disciplines. Il est effectivement très complémentaire pour performer ailleurs.

### • Par plaisir et envie

- Par plaisir et envie
- Pour améliorer la santé
- Pour réduire le stress

2

1

- Par plaisir et envie
- Pour améliorer la santé

3

- Pour améliorer la santé

4

- Par plaisir et envie
- En complément d'un autre sport

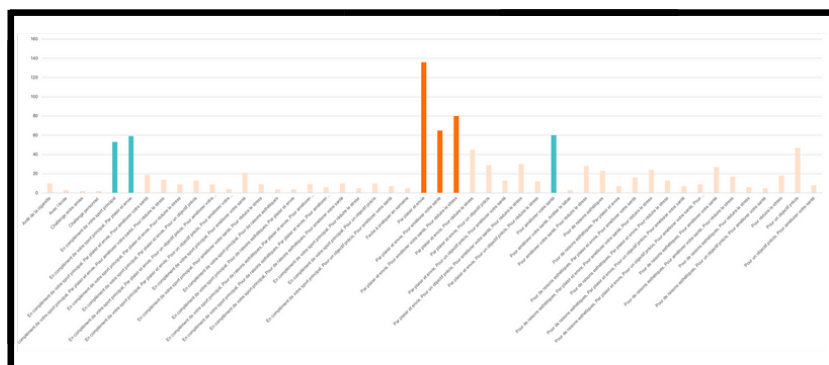
5

- En complément d'un autre sport

6

Les raisons de la pratique de la course à pied

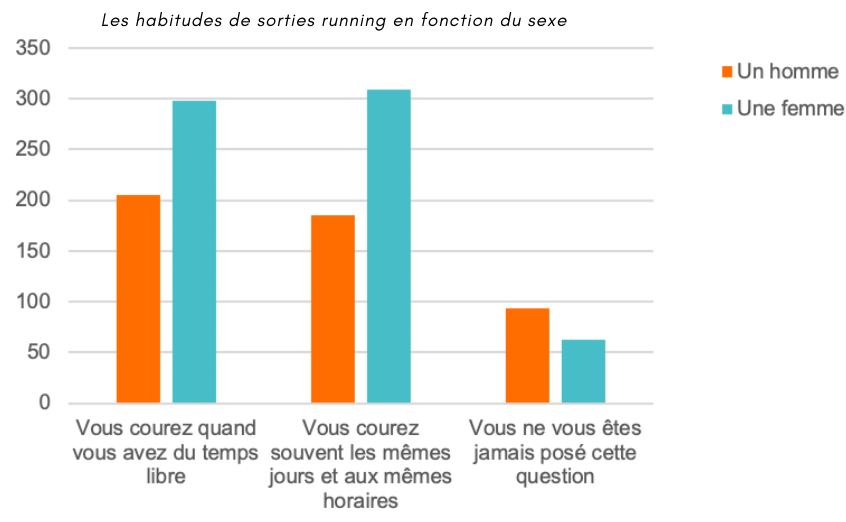
### ANNEXE D.



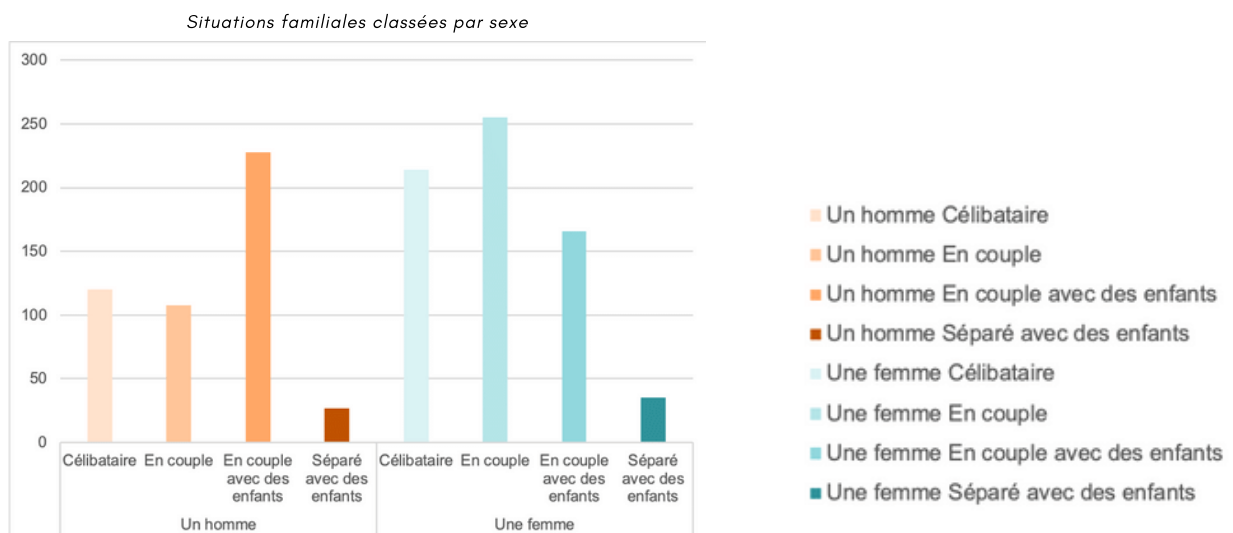
# ANALYSE

## LES HABITUDES DE COURSES DIFFÈRENT-ELLES ENTRE LES HOMMES ET LES FEMMES ?

Les hommes courent en majorité lorsqu'ils ont du temps libre ou à l'instinct (ils ne se posent pas vraiment la question) tandis que les femmes courent, elles, le plus souvent les mêmes jours et aux mêmes horaires. Cela démontre le caractère plus organisé des femmes. Elles ont besoin d'être fixées sur des plannings et des horaires pour pouvoir gérer et optimiser leur temps.



Instinctivement, on pourrait imaginer que ce sont des femmes qui ont une vie familiale chargée avec des enfants. Cependant, on constate que plus de 18% d'entre elles sont célibataires contre seulement 10% des hommes. On ne peut donc pas reposer les arguments de la routine sportive sur la situation familiale même si cela y contribue fortement. À noter tout de même qu'environ 22% des hommes ont des enfants à charge (en couple ou séparé) et que les femmes, qui sont majoritaires dans ce questionnaire, sont 17% à vivre avec des enfants. Cette différence vient notamment du fait que les femmes sont plus nombreuses à être étudiantes que les hommes, ici, dans cette analyse.

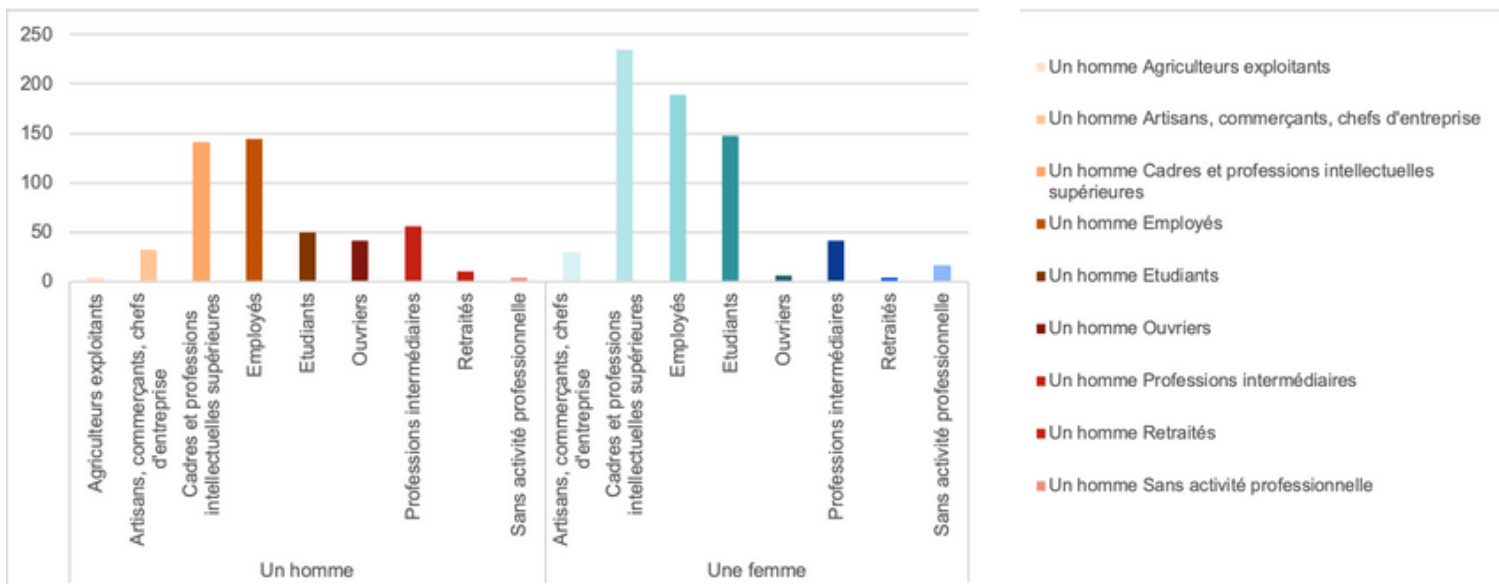


# ANALYSE

## LES HABITUDES DE COURSES DIFFÉRENT-ELLES ENTRE LES HOMMES ET LES FEMMES ?

Concernant la vie professionnelle, ce sont les cadres et professions intellectuelles et les employés qui sont majoritaires dans les deux cas, chez les hommes et les femmes, avec en plus, une majorité d'étudiantes parmi les femmes comme expliqué ci-dessus.

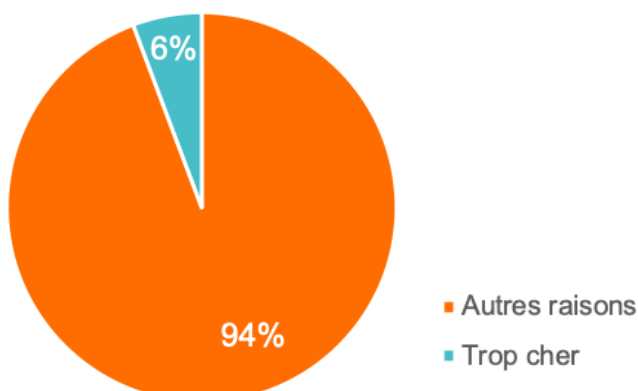
Situations professionnelles classées par sexe



## ANALYSE SUR LES RAISONS DU NON-LICENCIEMENT

- Le non-licenciement a-t-il un lien direct avec le prix ?

Répartition des répondants qui trouvent la licence fédérale trop chère



On observe que seulement 6% (c'est-à-dire 70 personnes) des répondants trouvent la licence trop chère. Ainsi, le tarif du licenciement n'est donc pas le principal frein à la pratique libre.

# ANALYSE

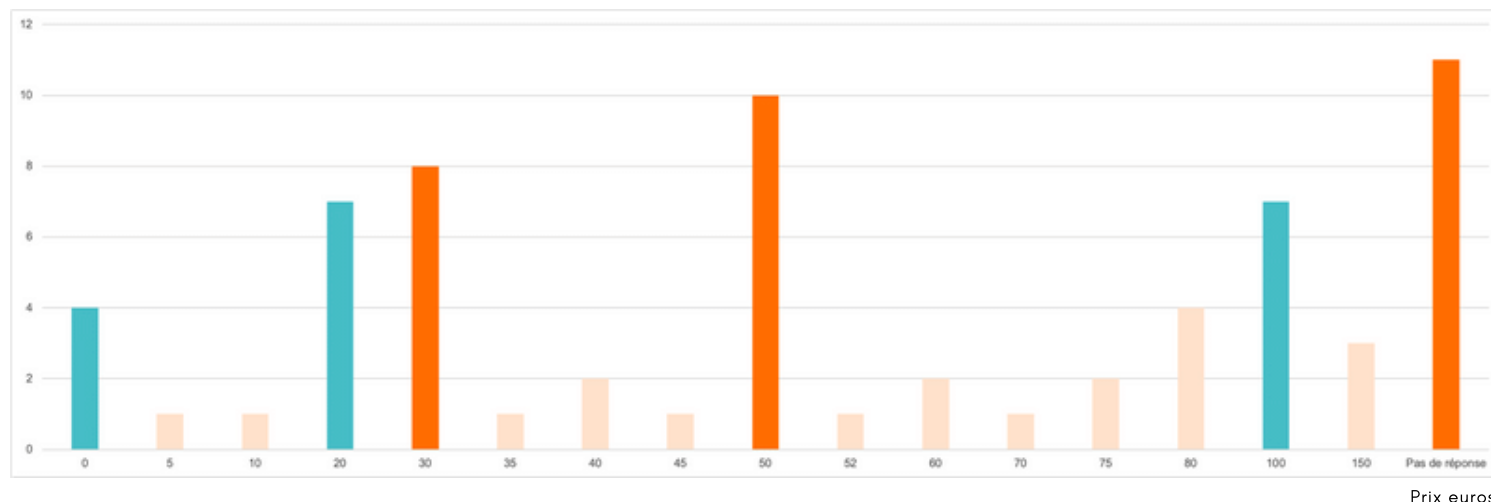
## ANALYSE SUR LES RAISONS DU NON-LICENCIEMENT

- Le non-licenciement a-t-il un lien direct avec le prix ?

Le prix d'une licence peut varier d'un club à l'autre. Les facteurs qui font varier ce tarif sont nombreux : nombre d'adhérents, nombre de salariés à payer, nombre d'entraîneurs... Ainsi, il était intéressant de savoir, parmi ces 6%, le tarif que ces sportifs seraient prêts à dépenser pour s'inscrire dans un club fédéral.

Nb de  
répondants

Prix idéal en euros pour les personnes qui ont répondu que la licence était trop chère



Prix euros

Le graphique ci-dessus nous permet de nous rendre compte que ces pratiquants ne sont pas du tout informés précisément sur les tarifs des licences. La majorité n'a pas répondu après avoir évoqué le fait qu'ils trouvent la licence trop chère. Cependant, s'ils n'ont pas indiqué de prix ensuite, cela mène à se demander s'ils ont eu notion du prix que les clubs demandent ou s'ils n'en ont aucune idée. Cette notion tarifaire semble floue pour la plupart d'entre eux (11 personnes). Par ailleurs, les 10 personnes qui ont répondu un tarif entre 100 et 150€ n'ont pas non plus d'idée précise sur la question puisque ce tarif est déjà en adéquation avec la politique tarifaire de certains clubs de running.

Et pour conclure ce graphique, la moyenne attendue pour la totalité de ces personnes est de 53€, soit un prix bien inférieur au prix demandé par les clubs fédéraux.

# ANALYSE

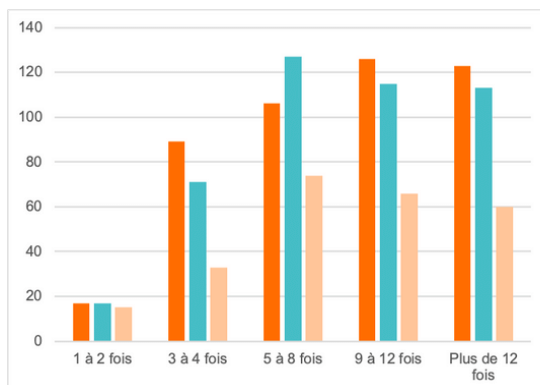
## ANALYSE SUR LES RAISONS DU NON-LICENCIEMENT

- Puisque le prix n'est pas le frein principal, est-ce le rythme associatif qui les freine ?

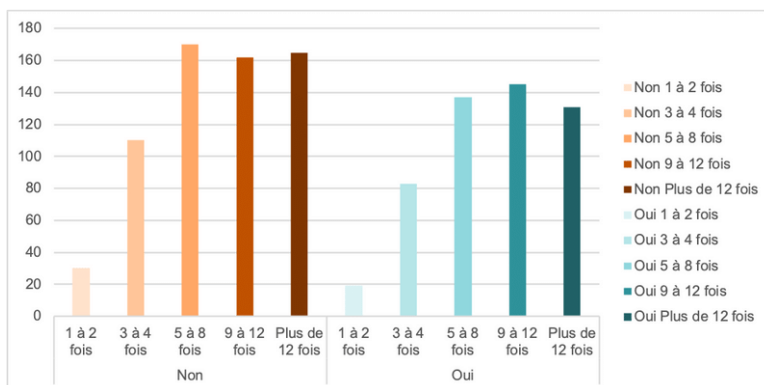
Pour les sportifs qui courent entre 5 et 8 fois par mois (soit une moyenne de 2 fois par semaine) ; adhérer à une association peut être synonyme de contraintes et d'empêchements dans leur vie personnelle.

En outre, pour les coureurs plus acharnés (c'est-à-dire ceux qui courent de 9 à + de 12 fois par mois), l'adhésion à une association n'est pas forcément contraignante non plus.

Nbre de répondants qui pensent que les associations amènent des difficultés dans la vie personnelle en fonction de leur nbre de sorties running



Nombre de répondants qui pensent que l'adhésion à une association est contraignante en fonction de leur nombre de sorties running

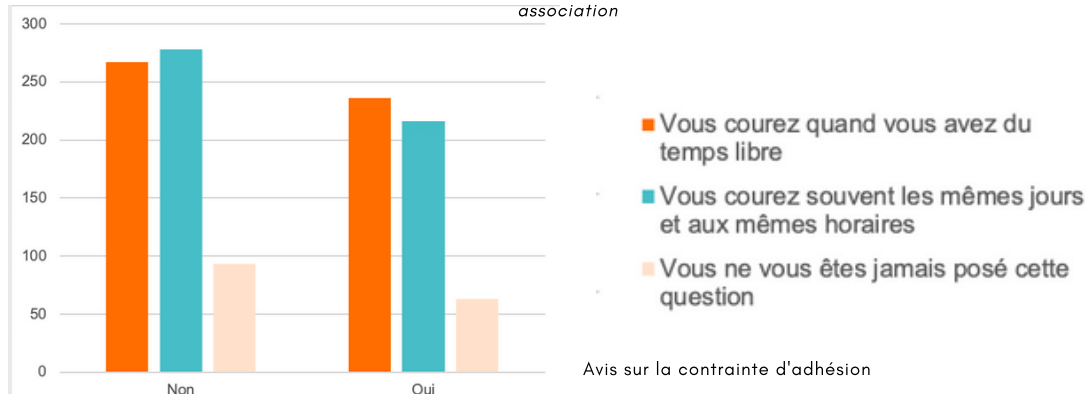


- Non, cela ne change rien pour vous
- Oui, il faut y consacrer beaucoup de temps ce qui empiète sur le reste
- Sans opinion

Cependant, malgré que les pourcentages ici soient très rapprochés, on remarque une légère distinction dans les deux cas. Effectivement, ceux qui courent sur les mêmes horaires et mêmes jours ont tendance à ne pas trouver l'adhésion à une association

contraignante, ce qui est l'inverse pour les coureurs qui réalisent leur séance lorsqu'ils ont du temps libre puisque ceux-ci trouvent l'adhésion à une association un peu plus contraignante. Cela est donc un graphique cohérent avec leur routine sportive.

Nbre de répondants Habitue de sorties running en fonction de leur avis sur la contrainte d'adhérer à une association



Avis sur la contrainte d'adhésion

# ANALYSE

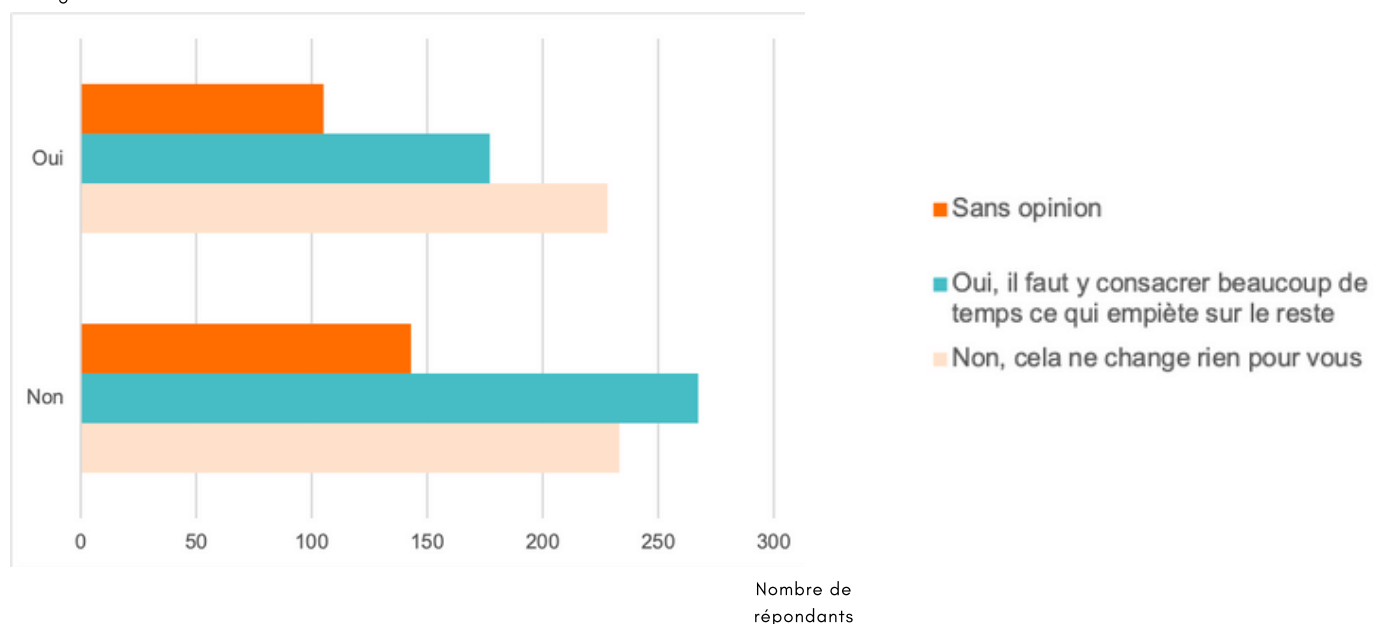
## ANALYSE SUR LES RAISONS DU NON-LICENCIEMENT

- Puisque le prix n'est pas le frein principal, est-ce le rythme associatif qui les freine ?

Semblablement à l'analyse précédente, ceux qui suivent un planning sportif ne pensent pas que s'investir dans une association peut amener des difficultés dans leur vie personnelle mais à l'inverse, ceux qui ne suivent aucun planning pensent que la vie associative peut empiéter sur la vie familiale.

Personnes qui  
suivent ou non  
un planning

Répartition des répondants sur leur avis concernant les difficultés dans la vie personnelle lorsqu'on entre dans une association selon s'ils suivent un planning sportif



Cela amène à s'interroger sur les réelles raisons de la pratique libre chez les coureurs endurants et passionnés. En effet, ni le tarif ni le rythme associatif sont les principales raisons de leur non-licenciement. Ainsi, est-ce principalement une question de liberté ou bien un manque d'informations sur les clubs locaux qui les entourent ?

# ANALYSE

## ANALYSE SUR LES RAISONS DU NON-LICENCIEMENT

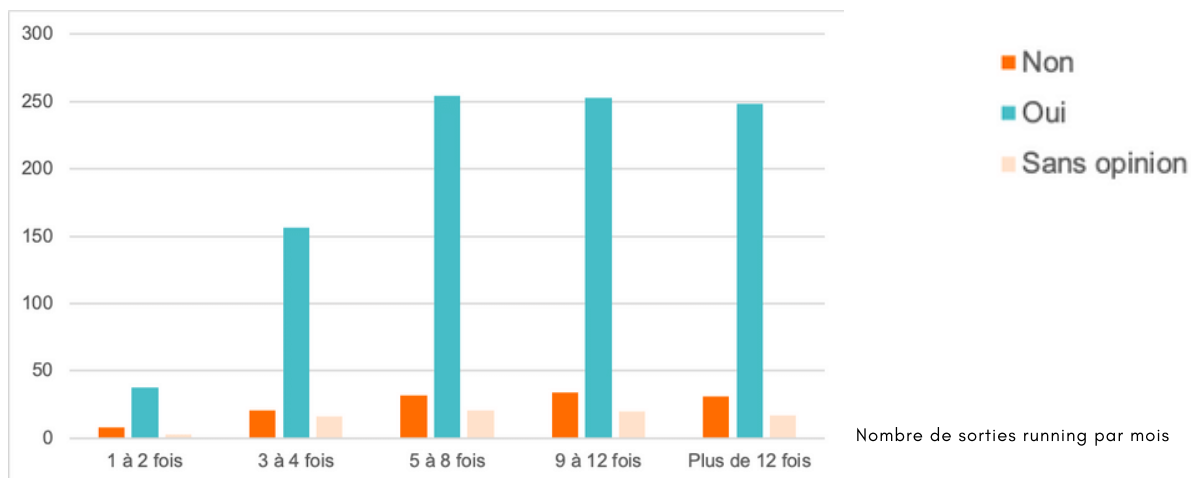
- Les coureurs de la course à pied pensent t-il pouvoir progresser **sans** un entraîneur ?

L'entraîneur diplômé au sein de club peut être un réel avantage pour les coureurs qui souhaitent s'améliorer et progresser vers de nouveaux objectifs. Mais est-ce réellement le sentiment que les pratiquants libres ont ?

À la majorité, les coureurs à pied pensent qu'il est complètement possible de progresser sans entraîneur quelque soit leur nombre de sorties par semaine.

Nbre de  
répondants

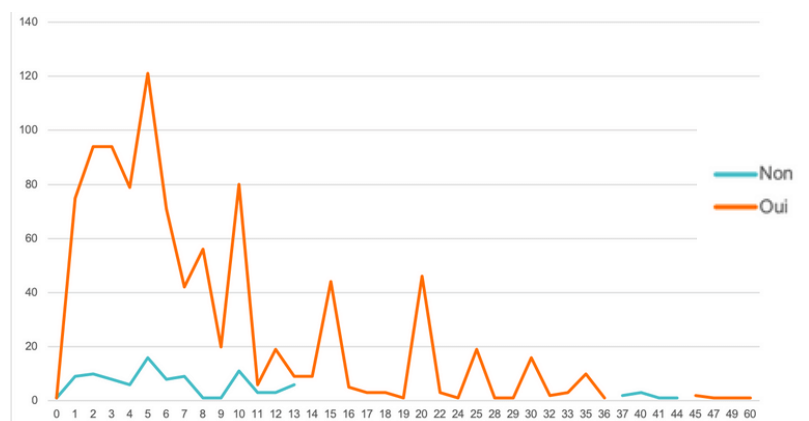
Avis sur la possibilité de progresser sans entraîneur en fonction du nbre de sorties running des répondants



Cependant, nous voulions connaître qui étaient ces personnes qui pensent que la progression avec un entraîneur est plus efficace. On remarque alors que ce sont les coureurs "débutants", c'est-à-dire ceux qui font du sport depuis moins de 15 ans, qui ont besoin d'être guidés et coachés tandis que ceux qui courent déjà depuis de nombreuses années se sentent plus à l'aise pour se donner des objectifs et les atteindre à leur manière.

Nbre de  
répondants

Avis sur la possibilité de progresser sans entraîneur en fonction de leur nbre d'années de pratique du running



Nbre d'années  
de pratique



# CONCLUSION

Cette enquête a pu répondre aux trois objectifs fixés dès le départ. On a pu constater, d'une part, que la course à pied est un sport à multiples facettes. Il est aussi bien considéré comme sport « contraignant et fastidieux » que « génial et moyen d'évasion ». Ainsi, voici les différentes conclusions que cette analyse nous a amené à discerner.

- **La course à pied est le sport accessible pour tous et partout.** En effet, l'analyse détaillée de chaque question sur le profil n'aurait pas été intéressante puisque toutes les régions, excepté les DOM-TOM, ont été représentées dans ce questionnaire avec en majorité l'Île de France, mais cela semble logique étant donné que c'est la région la plus habitée. De la même manière, le pourcentage « homme / femme » s'équivalait, celui de la situation familiale aussi entre « célibataire / en couple / en couple avec des enfants » ainsi que le pourcentage de la situation professionnelle avec seulement une minorité de chômeurs et d'ouvriers. **C'est donc incontestablement le sport le plus pratique et le plus facile à adopter. C'est le moins contraignant en terme de lieux et de matériel. Il est également praticable à tout âge et tout niveau.**
- Avec de la motivation et de la volonté, il semble assez facile de progresser rapidement lorsqu'on pratique de la course à pied. Ce sport donne envie d'aller toujours plus loin et de dépasser ses limites. **Il rend donc les sportifs compétitifs.** Les nombreuses courses organisées sur l'ensemble du pays suscitent l'intérêt des sportifs. **L'intérêt des clubs est alors de mettre en avant l'aspect ludique des compétitions en groupe afin de faire découvrir aux pratiquants tout l'intérêt de se challenger entre amis et par niveaux.**
- **La course à pied est aussi utilisée pour un meilleur mode de vie.** La tendance « healthy » est partout sur les médias. Ainsi, pour un bon équilibre de vie, la course à pied est souvent vue comme une belle opportunité d'intégrer une activité sportive et améliorer sa santé sans modifier son train de vie et son quotidien. Il est facile d'intégrer quelques sorties d'une heure dans sa semaine sans rater par exemple les sorties entre amis, les soirées familiales devant la télévision... Les séances de running s'intègrent sur les pauses du midi, avant de partir au travail, ou le week-end. **Le temps est donc optimisé et cela plaît énormément.** Cela se ressent d'ailleurs dans les deux comportements qui ont été mis en avant dans l'analyse. Les hommes, qui courent pendant leur temps libre et à l'instinct, n'ont pas

l'impression de se contraindre et se forcer à courir lorsqu'ils n'en ont pas envie. Du côté des femmes, les séances running sont très ajustables en fonction de leur organisation. Avec la course à pied, ce n'est pas la personne qui s'adapte des horaires fixes mais bien le sport lui-même qui s'adapte à l'homme.

- Néanmoins, il est important de faire un zoom sur les femmes. En effet, celles-ci aiment courir toujours les mêmes jours et les mêmes horaires. Or, les plannings et séances programmées d'un club pourraient complètement leur convenir. **Comment inciter les femmes à courir au sein d'un club puisque cela ne leur changerait pas leur mode de fonctionnement ?**

Plusieurs solutions existent :

- Faire naître plus de clubs féminins afin que ces dernières se sentent rassurer et à l'aise.
  - Conseiller aux clubs d'interroger les coureurs locaux sur leurs habitudes d'entraînement (en groupe ou seul, horaires, jours...) afin qu'ils puissent réajuster les plannings en fonction des nombreux pratiquants libres autour d'eux.
- Lors de l'analyse, nous avons essayé de décrypter point par point les raisons qui pourraient freiner les pratiquants libres de course à pied à ne pas se licencier puisqu'à la question 17, plus de 35% ont répondu ne pas avoir de raisons particulières et 17% n'y ont jamais songé, ce qui démontre que plus de la moitié des répondants ne se sont jamais vraiment penché sur le sujet. Cela s'est d'ailleurs vérifié sur la question du tarif et de la contrainte associative : ce ne sont pas deux points qui dérangent forcément les coureurs. **Il est donc nécessaire et judicieux que la Fédération Française d'Athlétisme accentue et axe plus fortement leur plan de communication sur l'inscription dans les clubs vers les pratiquants libres.** Par exemple, il faudrait cibler les courses qui accueillent le plus de coureurs non-licenciés et de faire intervenir la Fédération lors de ces événements.

Si la Fédération applique une nouvelle stratégie destinée à ce public passionné mais peu renseigné, elle verrait une large augmentation des licences sur le territoire. Une communication plus adaptée et moderne susciterait davantage la curiosité de ces derniers et la Fédération en tirerait profit.



# SOURCES



## WEBGRAPHIE

- <https://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=842>
- <https://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=577>
- <https://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=4277&fbclid=IwAR397QLXbJOho3DsAX0ges3TkV0VSYiyOW8gnEPdvDR32g5AJO9E5uu4xqE>

# ANNEXES

- **Annexes A** : Questionnaire sous format papier **21 - 30**
- **Annexes B** : Passation sur compte personnel Facebook et LinkedIn **31**
- **Annexes C** : Passation via une influenceuse Instagram **32**
- **Annexes D** : Passation sur groupe privés running Facebook **33**
- **Annexe E** : Graphique - Les raisons de la pratique de la course à pied **34**

# Annexes A.

Questionnaire sous format papier

## La pratique libre de la course à pied

Etudiants en Master Management des Organisations Sportives à l'IAE Gustave Eiffel, nous souhaitons mener une enquête sur la pratique de la course à pied de manière libre afin d'analyser le sujet en profondeur pour notre mémoire de fin d'études.

Ce questionnaire ne concerne donc que les pratiquants réguliers de course à pied (au moins 2 fois par mois) non-licenciés à un club.

La durée de cette enquête a été estimée à 4 minutes.

Nous vous remercions beaucoup pour le temps que vous consacrerez à cette enquête.

**\*Obligatoire**

### LA PRATIQUE SPORTIVE GÉNÉRALE

1. 1. Depuis combien de temps (en année) faites-vous du sport (en club, association ou libre)

\_\_\_\_\_

2. 2. Pratiquez-vous des séances de sport régulièrement (au moins 1 séance par semaine - er club, association ou libre) ? \*

*Une seule réponse possible.*

☐ Oui

☐ Non      *Passer à la question 4*

### LA PRATIQUE SPORTIVE GÉNÉRALE

3. 3. Si oui, quel(s) sport(s) pratiquez-vous actuellement ? \*

\_\_\_\_\_

### LA PRATIQUE SPORTIVE GÉNÉRALE

# Annexes A.

Questionnaire sous format papier

4. 4. Pratiquez-vous votre sport dans un club agréé par une fédération ? \*

*Une seule réponse possible.*

☐ Oui

☐ Non

5. 5. Avez-vous fait de la compétition ? (pas uniquement pour la course à pied) \*

*Une seule réponse possible.*

☐ Oui

☐ Non      *Passer à la question 7*

## LA PRATIQUE SPORTIVE GÉNÉRALE

6. 6. Si oui, quel niveau avez-vous atteint ? (concernant les sports dans lesquels vous faites de la compétition - pas uniquement pour la course à pied) \*

*Une seule réponse possible.*

☐ Départemental

☐ Régional

☐ National

☐ International

## LA COURSE À PIED

7. 7. Depuis combien d'années avez-vous commencé la course à pied ? \*

\_\_\_\_\_

# Annexes A.

Questionnaire sous format papier

8. 8. Pour quelle(s) raison(s) ? \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- ☐ En complément de votre sport principal
- ☐ Pour de raisons esthétiques
- ☐ Par plaisir et envie
- ☐ Pour un objectif précis
- ☐ Pour améliorer votre santé
- ☐ Pour réduire le stress

Autre : ☐ \_\_\_\_\_

9. 9. En moyenne, combien de fois courez-vous par mois ? \*

*Une seule réponse possible.*

- ☐ 1 à 2 fois
- ☐ 3 à 4 fois
- ☐ 5 à 8 fois
- ☐ 9 à 12 fois
- ☐ Plus de 12 fois

10. 10. Participez-vous à des courses à pied hors-stade ? \*

*Une seule réponse possible.*

- ☐ Oui
- ☐ Non     *Passer à la question 13*

LA COURSE À PIED

# Annexes A.

Questionnaire sous format papier

11. 11. Si oui, à quel(s) type(s) de courses participez-vous ? \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- ☐ Courses sur route
- ☐ Trails
- ☐ Courses à obstacles

Autre : ☐ \_\_\_\_\_

12. 12. Si oui, pourquoi participez-vous à ces courses ? \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- ☐ Pour le challenge et connaître votre niveau / évolution
- ☐ Pour s'amuser entre amis
- ☐ Pour une cause précise (lutte contre le cancer, fonds reversés pour une association, le climat...)

Autre : ☐ \_\_\_\_\_

*Passer à la question 14*

## LA COURSE À PIED

13. 13. Si non, pourquoi n'y participez-vous pas ? \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- ☐ Trop compétitif
- ☐ Trop cher
- ☐ Ce n'est pas pour cet objectif que vous courez

Autre : ☐ \_\_\_\_\_

## LES RAISONS DE LA PRATIQUE LIBRE

# Annexes A.

Questionnaire sous format papier

14. 14. De quelle manière préférez-vous courir ? \*

*Une seule réponse possible.*

- ☐ Seul
- ☐ Accompagné

15. 15. Avez-vous un planning pour vos entraînements ? \*

*Une seule réponse possible.*

- ☐ Oui
- ☐ Non

16. 16. Suivez-vous une routine sportive ? \*

*Une seule réponse possible.*

- ☐ Vous courez souvent les mêmes jours et aux mêmes horaires
- ☐ Vous courez quand vous avez du temps libre
- ☐ Vous ne vous êtes jamais posé cette question

17. 17. Pour quelles raisons vous ne souhaitez-pas vous licencier dans un club de la Fédération Française d'Athlétisme ? \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- ☐ Vous avez déjà une licence dans une autre fédération
- ☐ Trop de contraintes
- ☐ Vous n'y avez jamais songé / on ne vous l'a jamais proposé
- ☐ Pas de raison particulière
- ☐ Trop cher

Autre : ☐ \_\_\_\_\_



# Annexes A.

Questionnaire sous format papier

18. 18. Si vous trouvez la licence trop chère, quel prix (en euros) seriez-vous prêts à mettre pour adhérer à la Fédération Française d'Athlétisme ?

---

19. 19. Avez-vous déjà envisagé à vous licencier au sein d'un club de la Fédération Française d'Athlétisme ? \*

*Une seule réponse possible.*

☐ Oui

☐ Non    *Passer à la question 21*

## LES RAISONS DE LA PRATIQUE LIBRE

20. 20. Si oui, pourquoi ne l'avez-vous pas fait ? \*

---

---

---

---

---

## LES FREINS À LA PRATIQUE INSTITUTIONNALISÉE

21. 21. Considérez-vous qu'adhérer à une association est trop contraignante ? \*

*Une seule réponse possible.*

☐ Oui

☐ Non    *Passer à la question 23*

## LES FREINS À LA PRATIQUE INSTITUTIONNALISÉE

# Annexes A.

Questionnaire sous format papier

22. 22. Si oui, quelles contraintes vous gênent ? \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- ☐ Participer à des entraînements avec des jours et horaires précis
- ☐ Courir en groupe
- ☐ Adhérer à une association
- ☐ Le tarif de la licence est trop cher

Autre : ☐ \_\_\_\_\_

## LES FREINS À LA PRATIQUE INSTITUTIONNALISÉE

23. 23. Pensez-vous que s'investir dans un club ou une association amènent des difficultés de la vie personnelle (moins de temps libre, moins de temps pour son conjoint, baisse de l'efficacité au travail...) ? \*

*Une seule réponse possible.*

- ☐ Oui, il faut y consacrer beaucoup de temps ce qui empiète sur le reste
- ☐ Non, cela ne change rien pour vous
- ☐ Sans opinion

24. 24. Selon vous, peut-on progresser en course à pied sans entraîneur diplômé ? \*

*Une seule réponse possible.*

- ☐ Oui
- ☐ Non     *Passer à la question 26*
- ☐ Sans opinion     *Passer à la question 26*

## LES FREINS À LA PRATIQUE INSTITUTIONNALISÉE

# Annexes A.

Questionnaire sous format papier

25. 25. Si oui, pensez-vous quand même que la progression peut être plus rapide avec un entraîneur ? \*

*Une seule réponse possible.*

- ☐ Oui  
☐ Non

## VOTRE PROFIL

26. 26. Vous êtes : \*

*Une seule réponse possible.*

- ☐ Un homme  
☐ Une femme

27. 27. Indiquez votre âge (en année) : \*

---

# Annexes A.

Questionnaire sous format papier

28. 28. Dans quelle région habitez-vous ? \*

*Une seule réponse possible.*

- ☐ Auvergne Rhônes Alpes
- ☐ Bourgogne Franche-Comté
- ☐ Bretagne
- ☐ Centre-Val de Loire
- ☐ Corse
- ☐ Grand Est
- ☐ Guadeloupe
- ☐ Guyane
- ☐ Hauts-de-France
- ☐ Île-de-France
- ☐ Martinique
- ☐ Mayotte
- ☐ Normandie
- ☐ Nouvelle-Aquitaine
- ☐ Occitanie
- ☐ Pays de la Loire
- ☐ Provence-Alpes-Côte d'Azur
- ☐ La Réunion
- ☐ Pays étranger

# Annexes A.

Questionnaire sous format papier

29. 29. Votre catégorie socio-professionnelle : \*

*Une seule réponse possible.*

- ☐ Agriculteurs exploitants
- ☐ Artisans, commerçants, chefs d'entreprise
- ☐ Cadres et professions intellectuelles supérieures
- ☐ Professions intermédiaires
- ☐ Employés
- ☐ Ouvriers
- ☐ Retraités
- ☐ Etudiants
- ☐ Sans activité professionnelle

30. 30. Quelle est votre situation familiale ? \*

*Une seule réponse possible.*

- ☐ Célibataire
- ☐ En couple
- ☐ En couple avec des enfants
- ☐ Séparé avec des enfants
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google.

Google Forms

# Annexes B.

## Passation sur compte personnel Facebook et LinkedIn



Marie Goïc

15 avril · 🌐

Bonjour tout le monde ! 🙌

En cette période de confinement, je vais avoir besoin de votre aide. Pour mon mémoire, j'ai réalisé un questionnaire qui concernera UNIQUEMENT les coureurs réguliers ( au moins 2 fois par mois - en excluant cette période de confinement - ) qui ne sont PAS licenciés dans un club. 🏃

Ce questionnaire ne vous prendra pas beaucoup de temps, et en plus, on en a du temps 😊  
N'hésitez pas à repartager mon questionnaire si votre entourage peut être concerné 🙌

Merci beaucoup par avance et surtout bon courage 🙌



DOCS.GOOGLE.COM

**La pratique libre de la course à pied**  
Etudiants en Master Management des Organisations Sportives à l'IAE Gustave Eiffel, nous souhaitons mener une en

👍 15

13 commentaires 29 partages

👍 J'aime

💬 Commenter

➦ Partager



Kevin Chaumette

Assistant chef de projet événementiel chez Agence Carré Vert / Amiens SC Football  
2 mois · 🌐

Bonjour à tout mon réseau !

Dans le cadre de mes études Master Management des Organisations Sportives, j'ai été amené à réaliser un questionnaire qui concernera UNIQUEMENT les coureurs réguliers (au moins 2 fois par mois - en excluant cette période de confinement -) qui ne sont PAS licenciés dans un club. 🏃

Ce questionnaire ne vous prendra pas beaucoup de temps, et du temps, on en a en ce moment ! 😊

N'hésitez pas à repartager mon questionnaire à votre réseau afin de diversifier le plus possible le public qui répondra 🙌

Merci beaucoup par avance et bon courage pour les prochaines semaines qui nous attendent 🙌

#running #questionnaire #études #courseapied #sport #mastersport



Participez à la discussion...

@ Publier



Accueil

Réseau

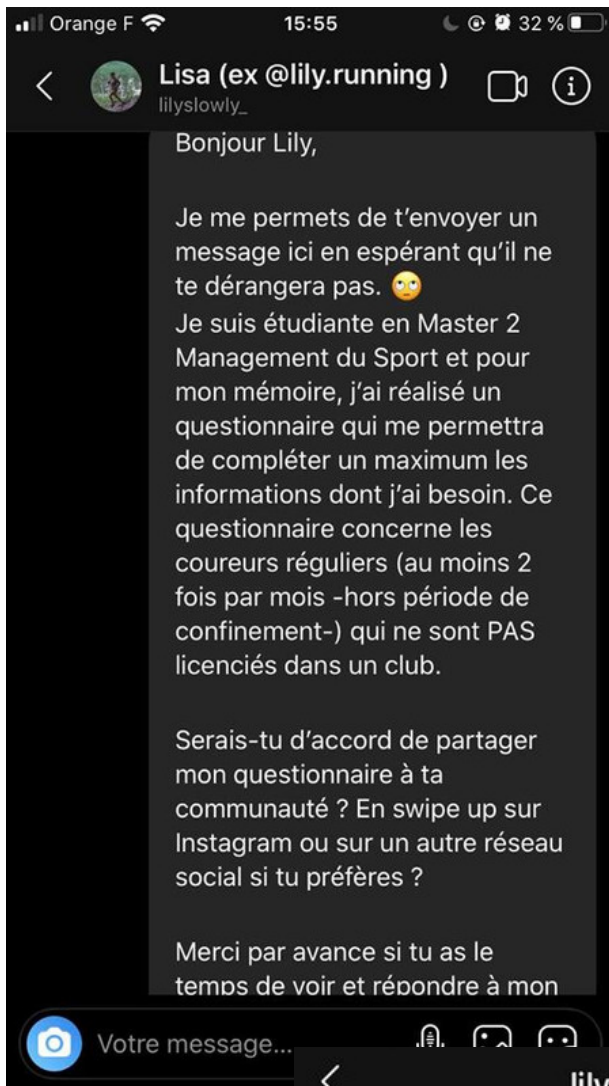
Publier

Notifications

Offres d'emploi

# Annexes C.

Passation via une influenceuse Instagram



# Annexes D.

## Passation sur groupes privés running Facebook



