

LES PRATIQUES OUTDOOR : TENDANCES, USAGES ET OPPORTUNITÉS

Les livrets de l'Union des
Entreprises Sport & Cycle

6

LES PRATIQUES OUTDOOR



UNION DES ENTREPRISES DE LA FILIÈRE DU SPORT,
DES LOISIRS, DU CYCLE ET DE LA MOBILITÉ ACTIVE



SOMMAIRE

1

INTRODUCTION ET CHIFFRES CLÉS

2

**UNE PRATIQUE SPORTIVE
OUTDOOR EN ÉVOLUTION**

3

**LES ENJEUX LIÉS À UNE
GOUVERNANCE PARTAGÉE DES
PRATIQUES OUTDOOR**

4

**PERSPECTIVES ET LEVIERS
D' ACTIONS**

1

INTRODUCTION ET CHIFFRES CLÉS

INTRODUCTION

Besoin de proximité, souci de bien-être, envie d'expérience et d'autonomie : les pratiques sportives outdoor répondent aux nouvelles attentes des pratiquants. L'essor, observé au cours des dernières années, accompagne la transformation du modèle traditionnel du sport, notamment à travers la pratique auto-organisée. Aujourd'hui, les Français sont de plus en plus nombreux à adopter une pratique sportive de plein air, en milieu naturel ou urbain, qualifiée d'outdoor.

Cette démocratisation des pratiques outdoor dépasse les acteurs du mouvement sportif puisqu'elle interroge les politiques d'aménagement, le tourisme, l'accès à l'activité physique ainsi que la préservation des espaces naturels.

La matinale de l'Union des Entreprises Sport & Cycle consacrée au développement des pratiques outdoor a permis de croiser les regards du mouvement sportif, des collectivités, de l'État et des acteurs économiques. En s'appuyant sur des données clés, des analyses de terrain et des retours d'expériences, ce livret propose de mieux comprendre les ressorts de cet essor, les tensions qu'il fait émerger et les leviers d'actions pour accompagner des pratiques outdoor accessibles, responsables et adaptées aux enjeux actuels.



CHIFFRES CLÉS

Modalités de pratique

46%

des Français pratiquent principalement en plein air en 2025, contre **22%** à domicile ou **26%** dans une installation sportive [1]

82%

des pratiquants réguliers de sports de nature déclarent une pratique autonome en 2018 [2]

13%

des pratiquants d'activités outdoor déclarent pratiquer en club contre **40%** des pratiquants non outdoor en 2018 [2]

Profil sociodémographique des pratiquants

59%

des moins de 40 ans pratiquent des activités outdoor en 2020 [3]

47%

des 40-59 ans pratiquent des activités outdoor en 2020 [3]

41%

des 60 ans et plus pratiquent une activité outdoor en 2020 [3]

49%

des femmes se déclarent pratiquantes régulières de sports de nature en 2018 [3]

Les activités de course et de marche

32%

de pratiquants réguliers en 2025 [4]

16%

de pratiquants occasionnels en 2025 [4]

Poids institutionnel

2,3 millions

de licences représentées par les sports de nature, soit environ **18%** des licences sportives en 2023 [5]

[1] Müller, J., Jauneau-Cottet, P., & Lombardo, P. (2025). *Baromètre national des pratiques sportives 2025* (Rapport d'étude n° 2025/20). INJEP/CREDOC

[2] Routier, G., Lefèvre, B., Aubel, O., & Michot, T. (2021). *Sports et loisirs de nature en France : Points de repère et chiffres clés issus du Baromètre sport 2018* (Enquête n° 8). Pôle ressources national sports de nature.

[3] Dietsch, B. (2022, février). *Les sports de nature en France : points de repère et tendances 2020* (INJEP Notes & rapports, n° 2022/06). INJEP

[4] Müller, J., Jauneau-Cottet, P., & Lombardo, P. (2025). *Baromètre national des pratiques sportives 2025* (Rapport d'étude n° 2025/20). INJEP/CREDOC

[5] Observatoire des sports de nature. (s. d.). *Pratiquants*.

INTERVENANTS



FREDERIC MONTOYA

Président de la Fédération française de la randonnée pédestre, il intervient en tant que représentant majeur du mouvement sportif engagé dans le développement des pratiques de pleine nature. Il est également administrateur au sein du Comité national olympique et sportif français, où il est responsable du groupe de travail consacré aux sports de nature. À ce titre, il apporte une vision fédérale sur le développement des activités outdoor en France.



FRANCIS GAILLARD

Directeur du CREPS Auvergne-Rhône-Alpes, il pilote également le Pôle de ressources national transition écologique et sports de nature. À ce titre, il accompagne les acteurs du sport dans l'intégration des enjeux environnementaux au cœur de leurs pratiques et de leurs stratégies de développement. Son intervention offre une expertise institutionnelle et opérationnelle sur le développement durable des sports outdoor.



LINE MALRIC

Maire-adjointe de la ville de Blagnac, déléguée au sport et au sport santé, vice-présidente du Département de la Haute-Garonne et trésorière de l'ANDES, elle apporte le point de vue des collectivités territoriales. Son expérience permet d'aborder les pratiques outdoor sous l'angle des politiques publiques et sportives locales, de l'aménagement des territoires, de l'accès à la pratique et du sport-santé. Elle apporte également un éclairage sur le rôle des élus locaux dans le développement d'une offre sportive de proximité, inclusive et adaptée aux besoins des habitants.



AYMERIC DE RORTHAYS

Directeur général d'Au Vieux Campeur, enseigne spécialisée dans l'équipement sportif outdoor, il représente le secteur économique de l'industrie et du commerce du sport de loisir. Son intervention apporte au débat la vision des entreprises sur l'évolution des pratiques, les attentes des consommateurs, les tendances du marché et les enjeux liés à l'équipement des pratiquants.

2

UNE PRATIQUE SPORTIVE OUTDOOR EN ÉVOLUTION



1. UN GROUPE DE DISCIPLINES SPORTIVES AUX FRONTIÈRES MOUVANTES

Les pratiques outdoor sont traditionnellement définies comme des activités physiques et sportives qui se déroulent en plein air et le plus souvent dans un environnement naturel. Cette définition permet d'identifier immédiatement les grandes familles de pratiques, qui sont unanimement associées à l'univers outdoor :

- Les activités de montagne : randonnée, trail, escalade, alpinisme
- Les activités aquatiques et nautiques : kayak, voile, surf, natation en eau libre
- Les activités de course et de marche : course à pied, marche nordique
- Les activités cyclistes : VTT, gravel, vélo de route
- Les activités aériennes : parapente, deltaplane, parachutisme
- Les activités de neige et glace : ski alpin, ski de randonnée, ski de fond, snowboard, raquettes
- Les activités équestres : randonnée à cheval

Mais les frontières posées par cette définition sont régulièrement questionnées. En effet, certaines problématiques restent ouvertes :

- Une activité pratiquée dehors est-elle forcément une activité dite « outdoor » ?
- Une pratique urbaine comme le workout ou le basket 3x3 relève-t-elle du même périmètre qu'une randonnée en montagne ?
- Un sport aménagé comme le golf peut-il être intégré à cette catégorie, notamment parce qu'il partage des enjeux climatiques et environnementaux avec d'autres disciplines ?
- Une pratique motorisée en milieu naturel relève-t-elle d'une activité outdoor ?

« Vu le nombre d'activités qui peuvent être caractérisées comme des pratiques outdoor, on aime bien définir la pratique outdoor comme une pratique libre et sans contraintes. »

Aymeric de Rorthays, Directeur général d'Au Vieux Campeur

Focus juridique

Article L.311-1 du Code du Sport : « Les sports de nature s'exercent dans des espaces ou sur des sites et itinéraires qui peuvent comprendre des voies, des terrains et des souterrains du domaine public ou privé des collectivités publiques ou appartenant à des propriétaires privés, ainsi que des cours d'eau domaniaux ou non domaniaux. » [6]

[6] République française. (s. d.). *Titre Ier : Lieux de pratiques sportives (Articles L311-1 à L312-17)*, Code du sport. Légifrance

« L'infrastructure de l'outdoor ce n'est pas nécessairement un équipement lourd et coûteux. C'est juste accéder à un parc, à des bouts de nature et avoir des itinéraires au départ d'où on est et où on peut se déplacer facilement. »

Francis Gaillard, Directeur du CREPS Auvergne-Rhône-Alpes et responsable du Pôle de ressources national transition écologique et sports de nature

Ces débats montrent que la pratique outdoor ne peut pas être réduite à une simple opposition entre une pratique intérieure et une pratique extérieure. Le terme « outdoor » peut aussi désigner des espaces publics et des aménagements destinés à l'usage extérieur, ce qui peut provoquer des interrogations sur les infrastructures.

EXEMPLE - LA DÉFINITION DE LA PRATIQUE OUTDOOR AUX ETATS-UNIS

Aux États Unis, la notion d' « outdoor recreation » n'est pas stabilisée autour d'un périmètre unique. Le Bureau of Economic Analysis distingue :

- Une définition « conventionnelle », dans laquelle la pratique outdoor regroupe les pratiques de pleine nature et d'itinérance : randonnée, trail, VTT, escalade, alpinisme, activités nautiques, sports de montagne, nage en eau libre. Ces activités associent espace ouvert, rapport au milieu, autonomie et expérience.
- Une définition « comprehensive », avec un périmètre élargi qui inclut les pratiques extérieures aménagées ou urbaines : workout, running urbain, basket 3x3, golf ou équipements sportifs extérieurs. Elles ne relèvent pas toujours des sports de nature au sens strict mais participent à la transformation des usages sportifs en plein air. [7]

2. LE PROFIL DES PRATIQUANTS

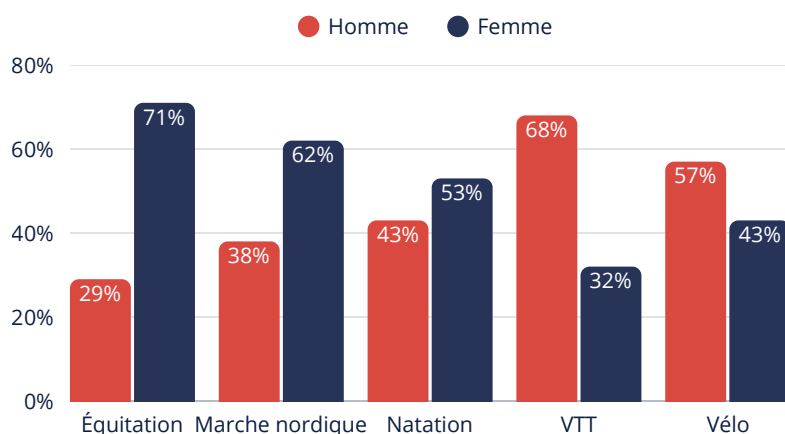
La pratique sportive outdoor est largement démocratisée au sein de la population, pourtant, cela n'empêche pas d'observer des tendances fortes dans les disciplines pratiquées. Trois facteurs sont déterminants : le sexe, l'âge et la catégorie socio-professionnelle du pratiquant.

« Les pratiquants sont aujourd'hui de tous les âges, de tous les milieux et c'est une raison du succès de l'outdoor. »

Aymeric de Rorthays,
Directeur général d'Au Vieux
Campeur

[7] Highfill, T., Franks, C., Georgi, P. S., & Howells, T. F., III. (2018, March 19). *Introducing the Outdoor Recreation Satellite Account. Survey of Current Business*, 98(3). U.S. Bureau of Economic Analysis

Les activités selon le sexe



- Le sexe :

Les femmes sont largement sur-représentées dans des disciplines telles que l'équitation et la marche à pied et à l'inverse, les hommes pratiquent beaucoup plus les sports de cycles comme le VTT ou le vélo.

- L'âge :

La marche et la course à pied sont les pratiques les plus intergénérationnelles. Concernant les autres familles sportives, les tendances suivantes sont observées :

- Les moins de 40 ans pratiquent particulièrement l'équitation et les activités verticales. [8]
- Les 40-59 ans pratiquent particulièrement les activités aquatiques et nautiques, les sports de cycle ou motorisés et les sports d'hiver.
- Les plus de 60 ans pratiquent particulièrement la course et la marche et les sports de cycles ou motorisés. [9]



- La catégorie socio-professionnelle

Le coût financier d'accès à la pratique impacte fortement les publics de pratiquants. Les catégories moyennes et supérieures pratiquent un nombre plus important d'activités sportives, avec une représentation de la randonnée pédestre, la nage avec palmes, le ski ainsi que des pratiques plus spécifiques comme l'avion ou l'ULM.

À l'inverse, les catégories moyennes et défavorisées privilégient davantage des activités moins coûteuses, comme le BMX, la marche nordique ou le parkour. Ces publics sont sur-représentés dans les sports urbains et les activités combinés mais restent moins présentes dans les activités de montagne, les activités aquatiques ou nautiques et certaines pratiques de course et de marche, souvent plus encadrées et plus coûteuses. [10]

Si les écarts de pratique existent selon les profils socio-économiques des participants, les données disponibles ne permettent pas toujours d'identifier précisément les facteurs explicatifs de ces différences (accessibilité géographique, coût, culture sportive, disponibilité de l'offre...).

[8] La sur-représentation dans l'équitation peut s'expliquer en partie par la part très importante de licenciées jeunes et féminines auprès de la FF Équitation.

[9] Baromètre national des pratiques sportives INJEP-CREDOC

[10] Routier, G., Lefèvre, B., Aubel, O., & Michot, T. (2021). *Sports et loisirs de nature en France : Points de repère et chiffres clés issus du Baromètre sport 2018* (Enquête n° 8). Pôle ressources national sports de nature

3. LES TENDANCES DE LA PRATIQUE OUTDOOR



Le développement des pratiques sportives outdoor s'est accéléré au cours des dernières années, avec une rupture en 2020 due à la crise sanitaire. Leur essor tient à leur capacité à répondre à plusieurs aspirations contemporaines : prendre soin de sa santé, se reconnecter à la nature ou pratiquer à moindre coût. Cette montée en puissance accompagne la transformation du modèle sportif, la pratique étant moins centrée sur le club, le calendrier de compétitions ou l'encadrement permanent.

L'attrait pour les pratiques de plein air a été globalement renforcé, même si cette accélération n'a pas profité de la même manière à toutes les disciplines comme le souligne Aymeric de Rorthays, Directeur général d'Au Vieux Campeur :

- Le trail et le running connaissent une croissance forte avec une présence commerciale et médiatique très forte. En effet, le nombre de pratiquants de running a progressé de 1,3 million en 5 ans, pour atteindre 13,2 millions en 2026. [11]
- L'escalade, après un pic de pratique en 2023-2024, connaît désormais un ralentissement. [12]
- La nage en eau libre recense un nombre croissant de pratiquants, même si la pratique reste moins médiatisée. À ce titre, les activités aquatiques et nautiques recensent 11 millions de pratiquants en 2025. [13]

EXEMPLE - LA RANDONNÉE

L'image de la randonnée a profondément évolué au cours des dernières années. Alors qu'elle était plutôt une activité de vacances, elle s'inscrit désormais dans un usage bien plus diversifié, allant de la marche de proximité à l'itinérance. Frédéric Montoya évoque le nombre de 30 millions de randonneurs en France en 2025, dont 7 millions de pratiquants réguliers, contre 27 millions en 2021.

“ La randonnée est vraiment le sport le plus accessible facilement à tout le monde sans aucun moyen. ”

Aymeric de Rorthays, Directeur général d'Au Vieux Campeur

[11] Union des Entreprises Sport et Cycle. (2026, avril). *Observatoire du running 2026*.

[12] Union des Entreprises Sport et Cycle. (2026, avril). *Note de conjoncture trimestrielle*.

[13] Ministère de la Transition écologique, de la Biodiversité, de la Forêt, de la Mer et de la Pêche. (s. d.). *Le secteur de la plaisance et des loisirs nautiques*

27

millions de Français ont déclaré avoir eu une activité physique aquatique et nautique au cours de l'année 2020. C'est le **2ème** univers sportif déclaré après la marche. [14]

49%

des pratiquants déclarent pratiquer la course et la marche, **21%** des pratiquants déclarent pratiquer les sports aquatiques et nautiques et **10%** des pratiquants déclarent pratiquer les sports d'hiver ou de montagne en 2025. [15]

Cette demande croissante des pratiques outdoor doit nécessairement être accompagnée par les acteurs locaux, afin de permettre l'aménagement et l'entretien des sites de pratique. Les collectivités territoriales sont les premières concernées par cette évolution. En parallèle, la désinstitutionnalisation de la pratique ne marginalise pas les acteurs fédéraux mais les oblige à repenser leur rôle : accompagner, informer, sécuriser et créer les conditions d'une pratique autonome.



La ville de Blagnac a profité de cette demande croissante sur les activités outdoor pour renforcer son offre et donc son attractivité. Aujourd'hui, il est possible de pratiquer 70 disciplines sportives dans la ville ou à proximité, qu'elles soient terrestres, aquatiques ou aériennes.



Line Malric, Maire-adjointe de la ville de Blagnac et vice-présidente du département de la Haute-Garonne



[14] Lefèvre, B., & Raffin, V. (Éds.). (2023, 24 mars). *Les pratiques physiques et sportives en France : résultats de l'enquête nationale 2020* (Hors collection). INJEP

[15] Müller, J., Jauneau-Cottet, P., & Lombardo, P. (2025). *Baromètre national des pratiques sportives 2025 (Rapport d'étude n° 2025/20)*. INJEP/CREDOC

3

**LES ENJEUX LIÉS À UNE
GOUVERNANCE PARTAGÉE
DES PRATIQUES OUTDOOR**

Le développement des pratiques outdoor oblige à repenser les modes de gouvernance du sport, parce qu'elles se déroulent dans des espaces ouverts, souvent partagés avec d'autres usages et parce qu'elles sont auto-organisées et ne peuvent donc pas être pilotées par un seul acteur. Elles appellent une coopération multi-acteurs, entre l'État, les collectivités, les fédérations sportives, les acteurs du tourisme, les acteurs privés, et les pratiquants eux-mêmes.

Cette approche intersectorielle et coopérative doit permettre à chacun de pratiquer selon ses envies, tout en préservant les espaces qui rendent ces pratiques possibles.

“ *Travailler ensemble, discuter, échanger. Quand on met tout sur la table, je crois qu'on arrive à avancer collectivement.* ”

Line Malric, Maire-adjointe de la ville de Blagnac et vice-présidente du département de la Haute-Garonne



Les institutions sportives se sont d'ailleurs progressivement saisies du sujet, preuve de leur place croissante dans les réflexions :

- La mise en place du Pôle ressources national transition écologique et sports de nature (PRNTESN), rattaché au ministère des Sports, et dont le but est d'être un centre d'appui, de connaissance et de coordination pour les politiques publiques liées aux sports de nature.
- L'installation d'un groupe de coopération « sport de nature » au sein du CNOSF, présidé par Frédéric Montoya, président de la Fédération française de randonnée, pour favoriser les échanges et encourager la coopération. Au moment de son installation en 2025, des échanges ont d'ailleurs porté sur son périmètre, avant d'intégrer la FF Golf mais pas la FF Motocyclisme.

“ *La Fédération travaille autant avec les acteurs du sport qu'avec des acteurs institutionnels, privés et touristiques. 70% de nos comités départementaux concernent le tourisme. Notre développement est vraiment fondé sur la coopération.* ”

Frédéric Montoya, Président de la Fédération française de randonnée et président du groupe de travail “sport de nature”

Focus historique

À partir de la démocratisation des loisirs en 1936, les sports de nature se sont progressivement imposés comme enjeu public. La création du PDIPR en 1982 structure la randonnée et la protection des itinéraires, tandis que la loi de 2000 reconnaît le rôle des départements dans le développement des sports de nature via les CDESI et PDESI. Plus récemment, le PNACC inscrit ces pratiques dans une nouvelle priorité : adapter les usages, les sites et itinéraires aux effets du changement climatique. [16]

Les intervenants relèvent trois enjeux majeurs pour cette gouvernance partagée, présentés ci-après.

1. OBSERVER COLLECTIVEMENT LES USAGES ET LES BESOINS

Les pratiques outdoor sont massives mais souvent peu visibles dans les analyses classiques du sport. Les données telles que le nombre de licences, les adhésions en clubs ou les inscriptions aux événements restent utiles mais ne suffisent plus à comprendre les pratiques libres, car elles sont diffuses et mobiles. Observer l'outdoor suppose donc de dépasser ces indicateurs traditionnels. L'essor des pratiques auto-organisées rend nécessaire le croisement de plusieurs sources : enquêtes, sondages, données GPS, objets connectés, observations de terrain, offices de tourisme... Les pratiquants peuvent aussi devenir des acteurs de l'observation. L'observation n'est donc plus seulement descendante mais devient aussi participative. Cette observation multi-sources est indispensable pour mieux comprendre les dynamiques réelles.

“ *L'observation doit mélanger une observation traditionnelle, représentative de la population, et une observation plus connectée, avec les datas qu'on collecte. Ces datas sont très utiles, elles sont partout et c'est une source majeure d'informations.* ”

Francis Gaillard, Directeur du CREPS Auvergne-Rhône-Alpes et responsable du Pôle de ressources national transition écologique et sports de nature



[16] CDESI : Commission Départementale des Espaces naturels, Sites et Itinéraires
 PDESI : Plan Départemental des Espaces naturels, Sites et Itinéraires
 PDIPR : Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée
 PNACC : Plan National d'Adaptation au Changement Climatique

Dans ce cadre, l'Observatoire des sports de nature joue un rôle central. Il récolte, rassemble et traite des données relatives aux sports de nature afin de produire des indicateurs précis. Il partage ces données aux services déconcentrés du ministère des Sports, aux fédérations et autres acteurs pour les accompagner dans l'analyse du poids des pratiques outdoor. L'observation partagée est donc le socle d'une gouvernance outdoor efficace.

EXEMPLE - LA PLATEFORME OUTDOORVISION

Avec la plateforme Outdoorvision, pilotée par le PRNTESN [17], les traces GPS deviennent un outil collectif de compréhension des usages. Elles permettent aux collectivités, fédérations et gestionnaires d'espaces de mieux visualiser les pratiques réelles, d'adapter le balisage, l'entretien ou les points d'accueil, et d'objectiver les flux qui restaient jusqu'ici difficiles à mesurer. [18]

EXEMPLE - LA PLATEFORME SURICATE

Cette plateforme numérique, elle aussi pilotée par le PRNTESN, permet aux pratiquants de signaler un problème de terrain, en localisant et précisant la nature du problème. Ils contribuent ainsi à l'entretien, à la sécurité et à la qualité des espaces. [19]

2. COORDONNER LA PLANIFICATION ET L'AMÉNAGEMENT DES ESPACES

La planification et l'aménagement des espaces sont des points centraux car la pratique outdoor se déroule rarement dans des espaces exclusivement sportifs et réservés à un seul usage. Pour garantir l'ouverture des sites tout en respectant les milieux, le droit de propriété et la coexistence avec les autres usages, la gouvernance territoriale doit concilier accessibilité, sécurité, mobilité et signalétique. Le travail des baliseurs bénévoles illustre une gouvernance des pratiques ne reposant pas que sur des acteurs institutionnels mais aussi sur une économie de l'entretien, de la veille et de l'engagement associatif.



La FF Randonnée entretient 226 000 km de sentiers grâce à 9 500 baliseurs bénévoles sur le territoire national et en Outre-mer.



Frédéric Montoya, Président de la Fédération française de randonnée et président du groupe de travail "sport de nature"

[17] PRNTESN : Pôle de Ressources National Transition Ecologique et Sports de Nature

[18] Pôle Ressources National Transition écologique et Sports de nature. (s. d.). *Outdoorvision*

[19] Pôle ressources national sports de nature. (s. d.). *SURICATE : Tous sentinelles des sports de nature*

La CDESI [20] et le PDESI [21] sont les outils les plus directement liés à cette logique de gouvernance territoriale.

Focus : la CDESI (Commission départementale des espaces, sites et itinéraires)

La CDESI est un dispositif départemental qui réunit des acteurs des sphères sportives, institutionnelle, environnementale ou touristique. L'article 311-3 du Code du Sport affirme que « le département favorise le développement maîtrisé des sports de nature. A cette fin, il élabore un plan départemental des espaces, sites et itinéraires relatifs aux sports de nature. » [22] En 2020, 63 départements ont mis en place une CDESI et 42 PDESI ont été élaborés. [23] L'instance incarne une gouvernance de l'outdoor par la concertation et rassemble des acteurs qui interviennent habituellement dans des champs différents afin de construire une politique partagée des espaces, sites et itinéraires.



3. PARTAGER L'INFORMATION ET ACCOMPAGNER LES PRATIQUANTS

Si la pratique outdoor est le plus souvent libre, l'enjeu est de l'accompagner pour donner aux pratiquants les moyens d'avoir une autonomie éclairée, grâce à une information fiable : niveau de difficulté, météo, réglementation, accès... Cela implique une information accessible et actualisée, qui ne repose pas que sur un seul canal. Elle doit circuler à travers la mobilisation de nouveaux réseaux (professionnels du secteur, fédérations sportives, collectivités) et des outils adaptés (notamment grâce au numérique). Cette circulation est essentielle pour construire une culture commune de la pratique responsable.

[20] CDESI : Commission Départementale des Espaces naturels, Sites et Itinéraires

[21] PDESI : Plan Départemental des Espaces naturels, Sites et Itinéraires

[22] Légifrance. (s. d.). [Article L311-3 - Code du sport](#)

[23] Commissions et plans départementaux des espaces, sites et itinéraires. (s. d.). [Sports de nature](#)

EXEMPLE - LE COLLOQUE "SPORT DE NATURE" DU CROS HAUTS-DE-FRANCE

En juin 2025, le CROS Hauts-de-France a organisé un colloque « Sports de nature » réunissant plus de 60 acteurs issus des quatre collèges de la Conférence régionale du Sport (collectivités, mouvement sportif, monde économique et État) ainsi que les acteurs de réseau sports de nature des Hauts-de-France, pour travailler sur la conciliation entre pratiques sportives, préservation de l'environnement et événements sportifs. Ces espaces d'échange permettent de partager les expériences, de faire émerger des méthodes communes et de mieux accompagner les acteurs locaux. [24]

L'information est aussi un outil de répartition des flux. Dans un contexte où une grande part de l'activité touristique se concentre sur une faible partie du territoire, les acteurs du tourisme, du sport et des collectivités jouent un rôle commun : orienter les pratiquants vers des itinéraires adaptés, valoriser des destinations moins connues, encourager les mobilités bas-carbone et éviter la saturation des sites emblématiques.

“ On aime bien raconter qu'on était un réseau communautaire avant l'existence des réseaux sociaux. Les algorithmes montrent toujours les mêmes itinéraires. Quand vous venez en magasin, vous voyez les milliers de topos qui existent dans la région. Les clients, avant de nous parler des produits, ils nous demandent conseil sur les sites de pratique. ”

Aymeric de Rorthays, Directeur général d'Au Vieux Campeur



[24] Comité Régional Olympique et Sportif Hauts-de-France. (2025, 26 juin). [Colloque Sports de Nature : concilier pratiques sportives et préservation de l'environnement en Hauts-de-France](#)

4

PERSPECTIVES ET LEVIERS D' ACTIONS



1. UNE ACCESSIBILITÉ POUR TOUS À ORGANISER

La pratique outdoor est souvent présentée comme accessible : elle nécessite peu d'équipement, peut se pratiquer à proximité du domicile, sans inscription préalable, sans horaires fixes et sans coûts d'entrée importants.

Mais si elles peuvent être un levier d'accès à l'activité physique, il ne faut pas supposer que l'accès à la nature ou à l'espace public sportif est égal pour tous. Certaines populations telles que les catégories socio-professionnelles moins favorisées, les personnes en situation de handicap ou atteintes de maladie chronique ou les seniors, restent éloignées de la pratique outdoor. L'éloignement des sites, la méconnaissance des itinéraires, le sentiment d'illégitimité, les contraintes de mobilité ou le manque d'encadrement restent des freins importants. Dans le cas des catégories sociales défavorisées, la pratique est souvent perçue plus comme une contrainte que comme un loisir.

Si la pratique outdoor semble accessible avec ses faibles contraintes d'accès, elle reste finalement éloignée de nombreux publics.

“ *Les collectivités doivent s'adapter aux pratiquants et à leurs besoins. Il faut innover dans nos actions et dans nos réactions. Notre but, c'est de faire pratiquer tout le monde.* ”

Line Malric, Maire-adjointe de la ville de Blagnac et vice-présidente du département de la Haute-Garonne

EXEMPLE - RDSI 05 (RÉPONSE DÉPARTEMENTALE POUR LE SPORT INCLUSIF 05)

Un consortium a été mis en place dans le département des Hautes-Alpes pour favoriser l'accès des personnes en situation de handicap aux pratiques sportive de nature. Il regroupe à la fois des institutions étatiques (Préfecture, SDJES, DSDEN, ARS), des acteurs du mouvement sportif (CDOS, CPSF), et d'autres acteurs régionaux et spécialisés (Conseils départementaux, MDA, Communauté 360, etc.).

Concrètement, cela passe par le déploiement de plusieurs actions : l'organisation des journées neiges pour tous, accompagnement de para athlètes de haut niveau, orientation des personnes en situation de handicap vers des clubs avec une offre adaptée.

2. L'ACCÈS À LA NATURE ET PROPRIÉTÉ PRIVÉE

La France dispose d'un patrimoine d'espaces naturels, forestiers, littoraux, montagnards et ruraux très favorables au développement de la pratique sportive outdoor.

“ On a le privilège du profil de nos espaces mais on a aussi le privilège de leur relativement libre accès. ”

Francis Gaillard, Directeur du CREPS Auvergne-Rhône-Alpes et responsable du Pôle de ressources national transition écologique et sports de nature

Sans accès aux espaces naturels, la pratique outdoor ne peut pas se développer. Mais cet accès n'est ni automatique, ni illimité, ni simple juridiquement. Une partie importante des espaces traversés relève de la propriété privée, de forêts domaniales, de sites protégés ou de territoires soumis à des règles particulières.

La liberté de pratiquer doit donc composer avec le droit de propriété, la protection des milieux, les activités agricoles ou forestières ainsi que les usages déjà présents.

Focus juridique

La loi du 2 février 2023 vise à limiter l'enrillagement des espaces naturels et à protéger la propriété privée. Elle impose notamment que certaines clôtures permettent la libre circulation de la faune sauvage. [25]

3. L'AMÉNAGEMENT DES SITES, LA SURFRÉQUENTATION ET LES CONFLITS D'USAGES

Le succès même des pratiques outdoor entraîne des problématiques d'aménagement des sites, de surfréquentation et de conflits d'usages. Plus les pratiquants sont nombreux, plus certains sites deviennent attractifs, visibles et parfois saturés. Cette fréquentation n'est pas répartie de manière homogène. Quelques lieux concentrent l'attention médiatique, touristique ou numérique, tandis que d'autres restent peu fréquentés.

[25] République française. (2023, 2 février). *Loi n° 2023-54 visant à limiter l'enrillagement des espaces naturels et à protéger la propriété privée*. Légifrance

EXEMPLE - LA CALANQUE DE SUGITON

Au sein du Parc National des Calanques, la calanque de Sugiton connaît depuis de nombreuses années des pics de fréquentation et subit une forte érosion. Son accès est désormais soumis à une réservation gratuite pendant la très haute saison. Des panneaux ont été installés sur les sites et des agents ont été déployés pour informer les visiteurs. Cette mesure, expérimentée en 2022, est mise en place jusqu'en 2027 afin d'éviter la surfréquentation du site et protéger la biodiversité. Un suivi scientifique est aussi en cours pour évaluer les bénéfices de cette méthode sur la régénération des milieux. [26]



De plus, la pratique outdoor se développe dans des espaces qui sont rarement réservés à un seul usage. Un sentier peut être à la fois un itinéraire de randonnée, un accès pastoral, un parcours de trail ou un support d'événement sportif. Cette superposition des usages fait la richesse des sports outdoor mais peut aussi générer des tensions : conflits de priorité, sentiment d'envahissement, nuisances, dégradation des sols, dérangement de la faune ou saturation des équipements d'accueil. L'enjeu n'est donc pas d'aménager toujours plus, mais d'aménager mieux : répartir les flux, orienter les publics, rendre visibles des alternatives, organiser les accès, informer sur les règles locales et adapter les équipements à la capacité réelle des sites.

EXEMPLE - GÉRAVENTURE

La Fédération française de randonnée est en réflexion sur le lancement du concept de Géraventure. Ce concept est un dispositif de marketing de destination qui propose des itinéraires sur des destinations naturellement moins attractives, mais où les randonneurs vont pouvoir se déconnecter et se rapprocher des territoires. C'est un moyen de désengorger les destinations les plus prisées et de répartir les flux tout en orientant les randonneurs sur des alternatives, moins connues mais tout aussi intéressantes.

[26] Parc national des Calanques. (s. d.). *Réservation Sugiton*

4. L'ENCADREMENT, LA SÉCURITÉ ET L'ÉQUIPEMENT

Si la pratique outdoor attire, c'est car elle permet de pratiquer une activité sportive avec un minimum de contrainte. Mais cela peut exposer les pratiquants à des risques : isolement, niveau technique, méconnaissance du milieu, équipement inadapté, etc. Il faut donc savoir concilier autonomie et sécurité.

Le développement des pratiques auto-organisées oblige à articuler autonomie des pratiquants et recours à des professionnels qualifiés, notamment pour les activités les plus techniques ou exposées aux risques. Aymeric de Rorthays complète ce point avec un exemple courant de mauvais équipement : la confusion entre chaussures de trail et chaussures de randonnée, qui peut entraîner des blessures et une sollicitation excessive des secours.

“ Notre message c'est de donner envie aux gens d'investir dans un équipement de meilleure qualité. Il faut le bon matériel pour bien pratiquer et pour ne pas se blesser. Aujourd'hui, le vrai produit durable, c'est celui qui est adapté. ”

Aymeric de Rorthays, Directeur général d'Au Vieux Campeur



5. LA FRAGILITÉ DES MILIEUX, LE CHANGEMENT CLIMATIQUE ET LA TRANSITION DU MODÈLE

Enfin, si les pratiques outdoor dépendent directement des milieux naturels, elles peuvent aussi contribuer à leur fragilisation. Elles sont exposées aux effets du changement climatique tout en générant elles-mêmes des impacts liés aux déplacements, équipements, événements et à la pression des sites.

La croissance des pratiques outdoor s'inscrit dans un contexte de changement climatique qui fragilise le modèle économique historique, avec des écosystèmes naturels plus vulnérables et un changement de modèle à amorcer vers plus de durabilité. Line Malric en est consciente et souhaite renforcer la pédagogie pour accompagner la transformation des pratiques.

“ *Il faut démontrer aux jeunes que la nature c'est un peu chez eux et qu'on ne fait pas dans la nature ce qu'on ne ferait pas chez soi.* ”

Line Malric, Maire-adjointe de la ville de Blagnac et vice-présidente du département de la Haute-Garonne

Certains outils sont d'ailleurs disponibles comme le PNACC Sport, publié en 2024, qui liste 30 mesures d'adaptation à mettre en œuvre d'ici 2030. [27]

“ *Il faut qu'on prenne conscience des limites planétaires et qu'à un moment on se dise qu'il faut qu'on arrête d'accélérer.* ”

Francis Gaillard, Directeur du CREPS Auvergne-Rhône-Alpes et responsable du Pôle de ressources national transition écologique et sports de nature

Les intervenants rappellent aussi que les transports constituent un point central de l'empreinte carbone des pratiques outdoor. Dans une manifestation sportive, les transports représentent généralement le poste le plus lourd des émissions de gaz à effet de serre.

“ *Dans le sport, 80% de la décarbonation concerne les transports.* ”

Frédéric Montoya, Président de la Fédération française de randonnée et président du groupe de travail « sport de nature »

Afin de promouvoir les pratiques de proximité et décarboner les déplacements sportifs, la FF Randonnée a la volonté de déployer le dispositif « Gare à gare ». Cette initiative présente la randonnée comme une activité de proximité, permettant de faire une boucle à partir d'une gare, ou d'aller d'une gare à une autre en marchant. Cela permet de pratiquer une activité physique et sportive outdoor tout en s'appuyant sur le réseau local de transports en commun.



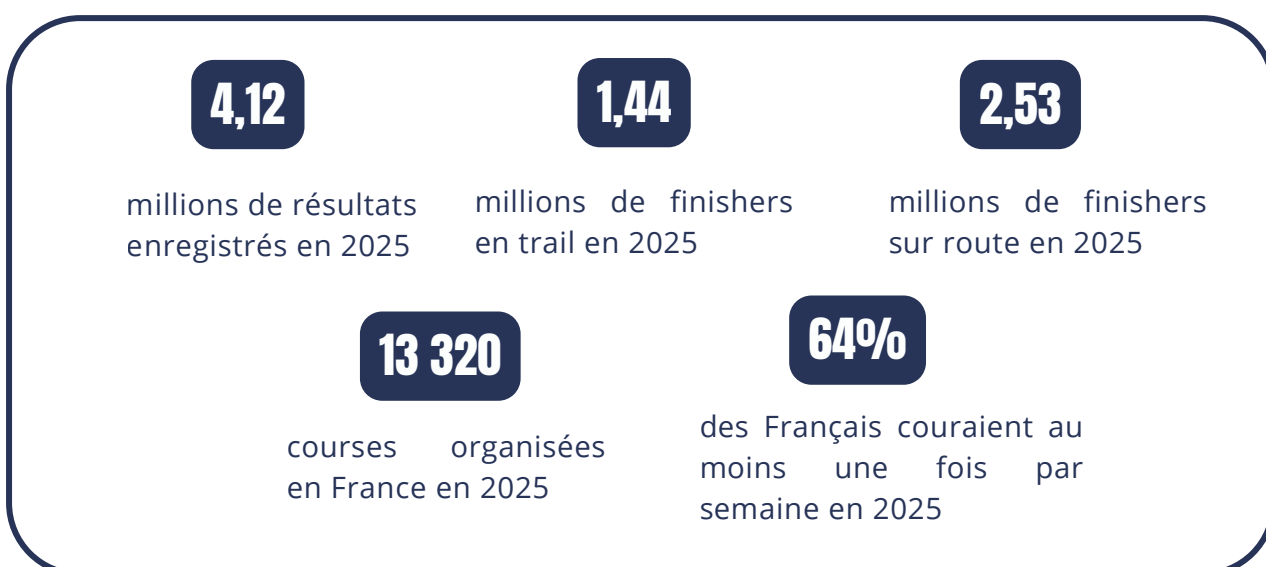
[27] Besson, M., & Riom, C. (2024, décembre). *Premier plan national d'adaptation du sport au changement climatique : PNACC Sport 2024-2030*. Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative

CONCLUSION

Accompagner l'essor des pratiques outdoor suppose donc de reconnaître leur singularité : elles sont massives, souvent auto-organisées, diffuses et portées par une recherche de liberté, de proximité, de bien-être et d'expérience.

Leur développement représente une opportunité majeure pour développer l'activité physique, développer l'offre sportive et renforcer l'attractivité des territoires mais il impose aussi de mieux organiser un champ encore mouvant, dont le périmètre varie selon les activités, les espaces et les usages.

L'essor des événements sportifs outdoor illustre bien cette dynamique de croissance, en particulier avec l'explosion du running. [28]



Cette matinale a permis de dépasser une lecture uniquement sportive des pratiques outdoor en montrant que son essor constitue autant une opportunité qu'une responsabilité collective. En croisant les regards du mouvement sportif, des collectivités, de l'État et des acteurs économiques, elle a mis en évidence la nécessité d'une gouvernance partagée pour concilier développement de la pratique, accessibilité, préservation des milieux, sécurité, cohabitation des usages, mobilités durables et adaptation au changement climatique. L'enjeu n'est donc pas de restreindre les pratiques, mais de créer ensemble les conditions d'une pratique durable.

Il faut que l'on fasse encore plus de pédagogie que ce que l'on fait aujourd'hui, de façon à ce que chacun puisse faire un choix responsable.

Francis Gaillard, Directeur du CREPS Auvergne-Rhône-Alpes et responsable du Pôle de ressources national transition écologique et sports de nature

[28] Union des Entreprises Sport & Cycle. (2026, mars). *Baromètre Finishers*. Fédération Française d'Athlétisme.

BIBLIOGRAPHIE

- Besson, M., & Riom, C. (2024, décembre). *Premier plan national d'adaptation du sport au changement climatique : PNACC Sport 2024-2030*. Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative.
- Comité Régional Olympique et Sportif Hauts-de-France. (2025, 26 juin). [Colloque sports de nature : concilier pratiques sportives et préservation de l'environnement en Hauts-de-France](#).
- Commissions et plans départementaux des espaces, sites et itinéraires. (s. d.). [Sports de nature](#).
- Dietsch, B. (2022, février). *Les sports de nature en France : points de repère et tendances 2020* (INJEP Notes & rapports, no 2022/06). INJEP.
- Highfill, T., Franks, C., Georgi, P. S., & Howells, T. F., III. (2018, March 19). [Introducing the outdoor recreation satellite account. Survey of Current Business, 98\(3\)](#). U.S. Bureau of Economic Analysis.
- Lefèvre, B., & Raffin, V. (Éds.). (2023, 24 mars). *Les pratiques physiques et sportives en France : résultats de l'enquête nationale 2020* (Hors collection).
- Légifrance. (s. d.). [Article L311-3 - Code du sport](#).
- Lombardo, P., & Müller, J. (2024, 20 décembre). *Les pratiques sportives en France en 2024 avant les Jeux de Paris* (Fiches repères, no 2024/10). INJEP.
- Lombardo, P., & Müller, J. (2025, 15 décembre). *La pratique sportive en France en 2025 après les Jeux de Paris* (Fiches repères, no 2025/07). INJEP.
- Müller, J., Jauneau-Cottet, P., & Lombardo, P. (2025). *Baromètre national des pratiques sportives 2025* (Rapport d'étude no 2025/20). INJEP/CREDOC.
- Ministère chargé des Sports. (s. d.). [Motocyclisme. Pôle ressources national sports de nature](#).
- Ministère de la Transition écologique, de la Biodiversité, de la Forêt, de la Mer et de la Pêche. (s. d.). [Le secteur de la plaisance et des loisirs nautiques](#).
- Observatoire des sports de nature. (s. d.). [Pratiquants](#).
- Parc national des Calanques. (s. d.). [Réservation Sugiton](#).
- Pôle Ressources National Transition écologique et Sports de nature. (s. d.). [Lieux de pratique](#).
- Pôle Ressources National Transition écologique et Sports de nature. (s. d.). [Outdoorvision](#).
- Pôle ressources national sports de nature. (s. d.). [SURICATE : Tous sentinelles des sports de nature](#).
- République française. (2023, 2 février). [Loi no 2023-54 visant à limiter l'engrillagement des espaces naturels et à protéger la propriété privée](#). Légifrance.
- République française. (s. d.). [Titre Ier : Lieux de pratiques sportives \(Articles L311-1 à L312-17\), Code du sport](#). Légifrance
- Routier, G., Lefèvre, B., Aubel, O., & Michot, T. (2021). *Sports et loisirs de nature en France : points de repère et chiffres clés issus du Baromètre sport 2018* (Enquête no 8). Pôle ressources national sports de nature.
- Union des Entreprises Sport & Cycle. (2026, mars). *Baromètre Finishers*. Fédération Française d'Athlétisme.
- Union des Entreprises Sport et Cycle. (2026, avril). *Note de conjoncture trimestrielle*.
- Union des Entreprises Sport et Cycle. (2026, avril). *Observatoire du running 2026*.

LES LIVRETS DE L'UNION DES ENTREPRISES SPORT & CYCLE

Ce livret restitue et complète les échanges des matinales,
organisées par l'UNION des entreprises Sport & Cycle.

Livret n°6 - Les pratiques outdoor

<https://www.unionsportcycle.com/accueil>

