

Le trail en France, toujours plus d'engouement et des évolutions démographiques nettes

Alors que Chamonix sera l'épicentre de la planète trail du 24 au 30 août, à l'occasion de l'Ultra Trail du Mont Blanc, la Fédération Française d'Athlétisme se réjouit de la place exponentielle occupée par la discipline dans l'Hexagone. Au-delà de son accompagnement du haut niveau, qui se traduit par les résultats exceptionnels de l'équipe de France – y compris lors des championnats d'Europe à Ljubljana-Kamnik début juin – la FFA continue d'accompagner le développement de la pratique au côté de ses clubs et structures.



Crédit : Alanis Duc / FFA

Plus qu'une progression, c'est une explosion. Les données collectées dans le cadre du dernier baromètre finishers, mené par la FFA et l'Union Sport et Cycle, et de l'enquête Compétiteurs Running, réalisée avec Sport Intelligence, sont limpides : le trail poursuit son irrésistible ascension en France. En 2025, **5 900 courses trail se sont déroulées** sur l'ensemble du territoire, soit une augmentation de 20 % par rapport à l'année précédente et une multiplication par deux par rapport à 2015. **1,44 millions de résultats ont été générés, ce qui représente une croissance de 300 % en l'espace de dix ans.** Côté licenciés, ils sont désormais **42 000 à déclarer le trail comme activité principale** dans leur club, pour une progression de 90 % en trois ans.

La FFA a souhaité, à travers son baromètre annuel et son enquête Compétiteurs Running, dresser le portrait-robot des traileuses et traileurs, en établissant des points de comparaison particulièrement instructifs avec celles et ceux qui jettent leur dévolu sur d'autres pratiques running, comme la route et le cross. Premier constat : le pratiquant trail est particulièrement assidu et impliqué, et son engagement s'inscrit dans un temps long. **62 % des membres du panel ont au moins quatre ans d'expérience** (contre 55 % pour les autres), **72 % s'entraînent trois fois par semaine ou plus** (contre 65 %), et 64 % courent le 10 km en 55' ou moins (contre 56 %). Leur nombre de courses par an est aussi un peu plus élevé que la moyenne, avec 3,7 départs, contre 3,3 pour les autres.

35 % des finishers ont moins de 35 ans

Contrairement aux idées reçues, qui associent souvent la pratique du trail à un âge relativement avancé, un phénomène de rajeunissement est en cours, avec un âge moyen des finishers qui est passé en deux saisons de 42 ans à 40 ans. Un chiffre corroboré par la part des moins de 35 ans dans le peloton, qui forment aujourd'hui 35 % des arrivants, soit 10 % de plus qu'en 2015. **La féminisation est aussi en marche puisque les femmes représentent 32 % des arrivantes, contre 24 % il y a dix ans.** Mais le chemin à parcourir est encore long, dans un contexte où plus les distances s'allongent, plus le pourcentage d'arrivantes est faible (seulement 13% lors des ultras). Hors trail, la féminisation est d'ailleurs plus avancée, puisqu'elle atteint déjà 41 % des effectifs.

Auvergne Rhône-Alpes et la Bretagne en première ligne

Sur le plan géographique, les traileurs et traileuses venus d'Auvergne Rhône-Alpes sont logiquement les plus nombreux (15 %), sur un territoire montagneux où les terrains de pratique sont nombreux et plébiscités. A l'inverse, l'Île-de-France, où le running séduit énormément d'urbains, est seulement troisième pour le trail. Alors que 43 % des pratiquants de trail vivent en zone rurale, il faut tout de même souligner que sur des terrains moins escarpés, comme la Bretagne, le trail rencontre aussi un grand succès. La région, la deuxième en nombre de compétiteurs (12 %), accueillera d'ailleurs les prochains championnats de France de la spécialité dans le cadre du Trail de Guerlédan, les 15 et 16 mai 2027. Un symbole fort !

Jonas Lelouey - 06 73 42 32 03
relations.presse@athle.fr

FOURNISSEUR OFFICIEL



PARTENAIRES PRINCIPAUX



Crédit Mutuel



Société communicante : LEVELED

Adresse : 18 Rue du Faubourg du Temple - 75011 Paris

Tél. : 09 83 63 80 81

Mail : com@lvld.fr

Site web : <https://leveled-agency.fr/>