

DANS LA FOULÉE DE NOTRE COMMUNAUTÉ



KIPRUN PACER



more runs, more life

KIPRUN
PACER

1/29

Qui sommes-nous ?

Lancée en France en novembre 2022 par KIPRUN (la marque de running experte de Decathlon), **KIPRUN PACER est une application 100% gratuite** de plans d'entraînement qui révolutionne la préparation des coureurs.

Déjà téléchargée plus d'**un million de fois**, elle est aujourd'hui disponible dans **75 pays**, dont le Royaume-Uni, l'Allemagne, les Pays-Bas, la Belgique, l'Espagne, le Portugal et l'Italie.

Notre constat est clair : un coureur sur deux se blesse à l'entraînement, et 30% redoutent l'échec ou l'absence de plaisir le jour de la course. Pour répondre à ces enjeux, KIPRUN PACER propose une **expérience de coaching complète**, de l'inscription à la course jusqu'à la ligne d'arrivée.

L'application génère gratuitement des **plans d'entraînement personnalisés**, adaptés à un objectif de temps précis, au niveau et aux disponibilités de chaque coureur. Elle couvre toutes les distances majeures : **5 km, 10 km, semi-marathon, marathon et trail**.

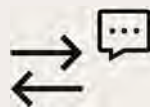


Qui sommes-nous ?



Connectivité

Suis tes séances dans l'app ou directement sur ta montre **Apple, Garmin ou Coros**, avec les allures adaptées.



Adaptabilité

Ton plan s'ajuste selon ton feedback post séance (ressenti, fatigue), en intégrant du repos ou une baisse d'intensité en cas de gêne physique.



Accompagnement holistique

Profite d'un accompagnement global, avec des conseils d'experts en **nutrition, hydratation, récupération et renforcement musculaire**.



Confiance

Une jauge de réussite t'indique tes **chances d'atteindre ton objectif**, et adapte ton entraînement en fonction.

+ de **8** /10 utilisateurs

ayant suivi leur plan
ont atteint ou dépassé leur objectif.

À toi de jouer !



Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

↓ Télécharge l'app gratuitement !



more runs, more life

KIPRUN
PACER

3 / 29

Pourquoi ce rapport ?

Chez KIPRUN PACER, on est 12 collègues passionnés par chaque foulée, chaque objectif, chaque record personnel. Nous mettons un point d'honneur à comprendre la pratique de nos utilisateurs et à prendre en compte leur feedback pour améliorer en continu nos plans d'entraînement.

Parce que tu fais ou feras peut-être partie de cette aventure, on a décidé de te faire plonger dans un observatoire vivant de notre incroyable communauté mondiale. Dans ce rapport, tu découvriras des informations clés sur les caractéristiques des coureurs de KIPRUN PACER, leurs habitudes d'entraînement, ce qui les fait progresser.

Notre souhait ? Que ce rapport t'encourage à te lancer un nouveau défi, à définir quel temps viser ou, plus simplement, à redécouvrir ta pratique sous un nouvel angle.

Découvre sans plus tarder ce que plus de 224 000 coureurs nous ont appris sur plus de 37 millions de km parcourus l'année passée !

À propos des données

Ce rapport analyse l'ensemble des séances de course à pied planifiées dans un plan sur KIPRUN PACER et réalisées entre le 1er septembre 2024 et le 31 août 2025 (période "2025").

Source :

Données anonymisées issues de l'application KIPRUN PACER et importées automatiquement via les montres de running (PACER est compatible avec Garmin, Coros, Polar, Suunto, Apple et Fitbit).

Période de comparaison :

La période "2024" fait référence aux données du 1er septembre 2023 au 31 août 2024.

Périmètre :

Activités enregistrées dans plus de 75 pays.

Note :

Les pourcentages ont été arrondis à l'unité la plus proche, ce qui peut expliquer que certains totaux soient différents de 100%.



Ce qu'il faut retenir

+111%

La communauté PACER a plus que doublé en un an, avec une présence de plus en plus internationale (20% des coureurs).

10,6

Le printemps est LA saison des coureurs, avec 10,6 sorties en moyenne entre mars et mai. C'est aussi la saison où les sorties sont les plus longues.

22%

C'est la part des plans trail sur KIPRUN PACER, dont le nombre a augmenté de + de 60% en 2025. L'appel de la nature s'intensifie.

42%

de nos finishers en 2024 ont repris le départ d'une course en 2025. C'est ce qu'on appelle la fièvre du dossard !

519 KM

C'est la distance moyenne annuelle parcourue par nos coureurs les plus assidus. L'équivalent de 12 marathons !

+ de 8/10

des utilisateurs de KIPRUN PACER ayant suivi au moins 75% de leur plan ont atteint ou dépassé leur objectif de course. La régularité paie !



Sommaire

1	Sur la ligne de départ Portrait de la communauté PACER	p. 7 à 13
2	Trouver son rythme À chaque coureur ses habitudes	p. 14 à 19
3	Jour de course La performance en chiffres	p. 20 à 25
4	Le secret de la réussite La régularité paie	p. 26 à 29



SUR LA LIGNE DE DÉPART

Portrait
de la communauté PACER



more runs, more life

KIPRUN
PACER

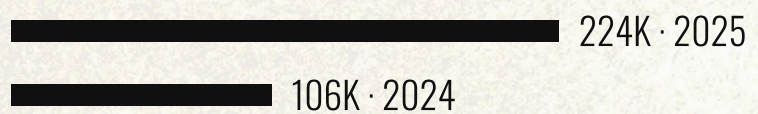
7 / 29

Notre communauté a + que doublé en 1 an...

La communauté KIPRUN PACER explose avec **224 000 runners**
qui ont réalisé au moins une activité en 2025.

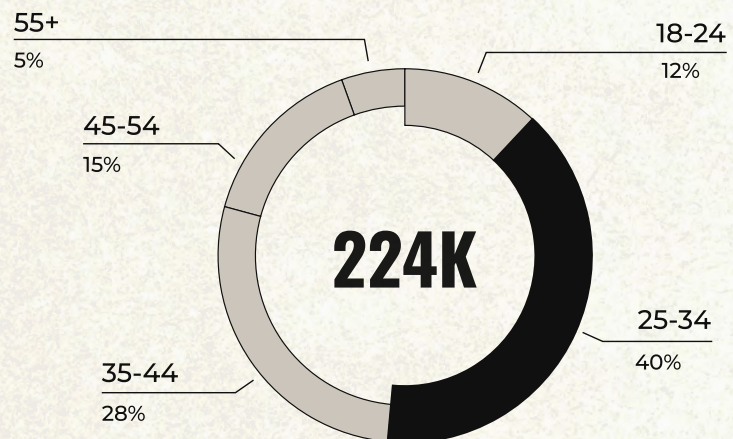
+111%

de coureurs
entre 2024 et 2025.



Répartition par âge

Plus de la moitié
a moins de 35 ans.



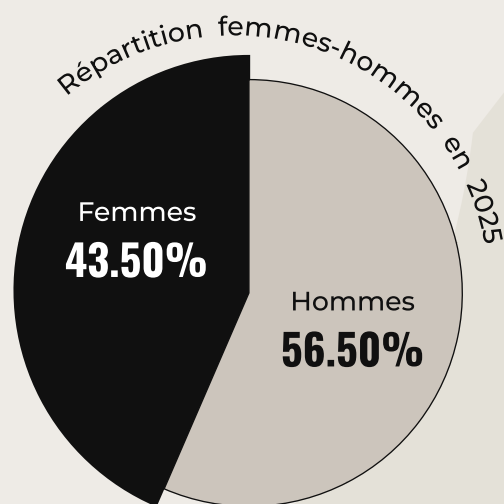
more runs, more life

KIPRUN
PACER

8 / 29

...et s'est diversifiée

Les femmes représentent
43,5% des runners,
en augmentation par rapport
à 2024 (42,9%).



KIPRUN PACER : une communauté sans frontières

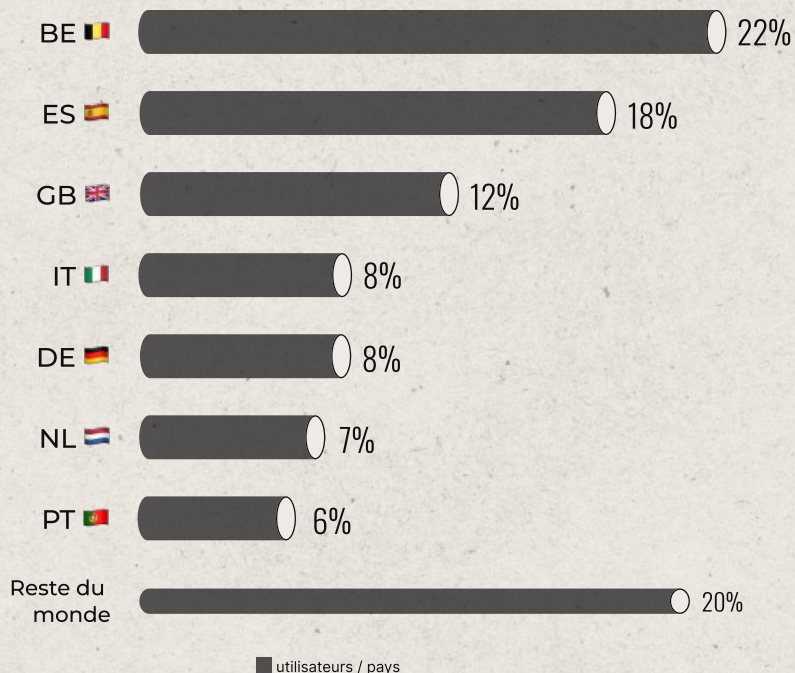
20%

des runners hors France

Si la France reste notre port d'attache, vous êtes de plus en plus nombreux à nous utiliser partout dans le monde.

La part des utilisateurs hors France a doublé, passant de 10% en 2024 à 20% en 2025. Bienvenue à nos amis Belges et Espagnols qui font la course en tête !

Distribution des 20% d'utilisateurs hors France



Une année 2025 à parcourir le monde

Au total, la communauté PACER a parcouru 37 millions de kilomètres en 2025, soit plus de 900 fois le tour de la Terre.

On est fiers de vous !

Toute l'équipe de KIPRUN PACER vous remercie pour votre confiance et vous félicite pour vos résultats !

et 9 250 000 tours
de citadelle de Lille !

37 000 000 KM

Distance totale parcourue en 2025 par nos utilisateurs

Soit plus de 900 fois le tour de la terre

519 KM

en moyenne par an



12

Marathons

C'est la distance moyenne parcourue par personne en 2025 par nos coureurs les plus réguliers (au moins une sortie toutes les 2 semaines, minimum 26 par an), soit 10 km par semaine, et 20 km de plus qu'en 2024.

Ils représentent 22% de nos runners, et ont couru en commun 26 millions de km, soit 70% de la distance totale parcourue, une belle inspiration !



+20 KM

vs 2024



more runs, more life

KIPRUN
PACER

10 / 29

Nos runners réguliers

Caractéristiques moyennes de nos runners réguliers (min. 1 sortie toutes les 2 semaines) en 2025



Femmes

9,2 km

/ sortie

6'32"

Allure moyenne

1h00'08"

Durée des séances

449 km

/ an par runneuse

10,98 km

/ sortie

5'47"

Allure moyenne

1h03'28"

Durée des séances

573 km

/ an par runner

Hommes



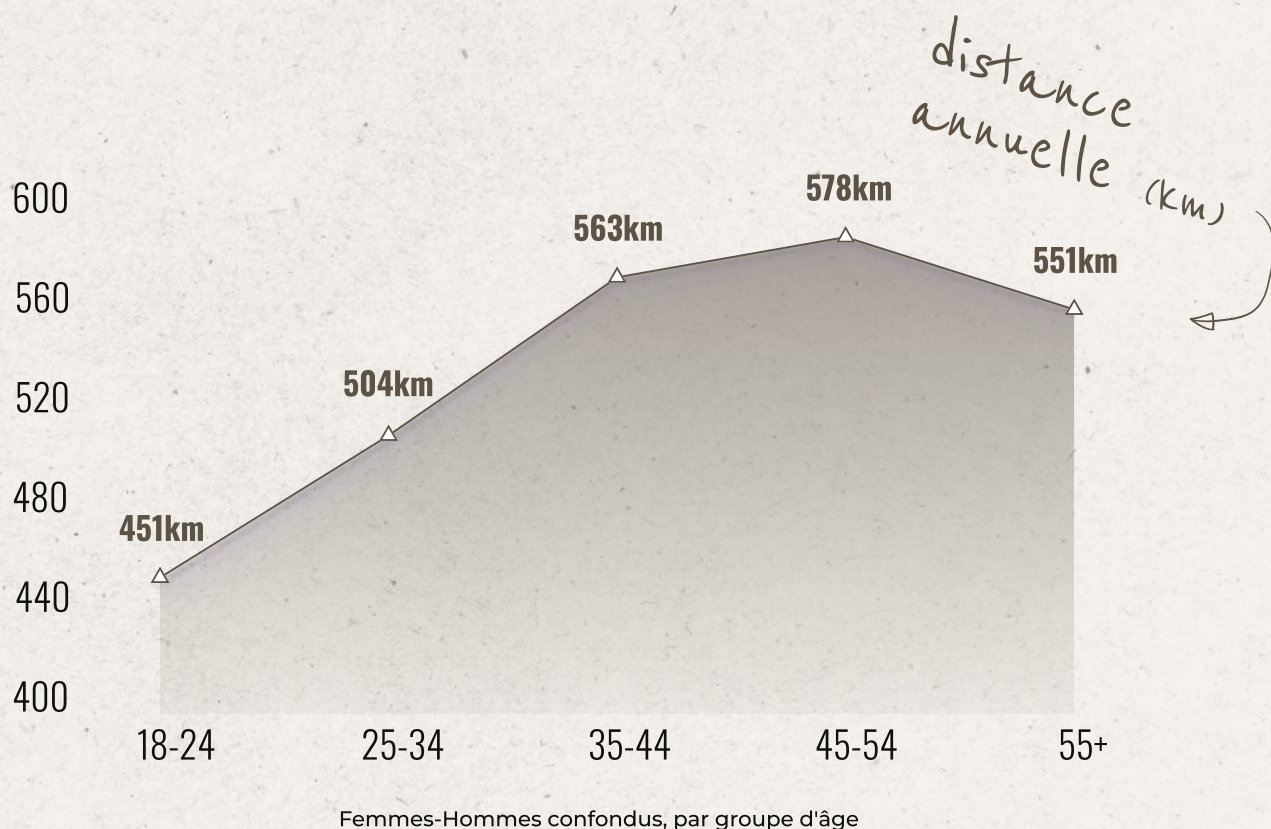
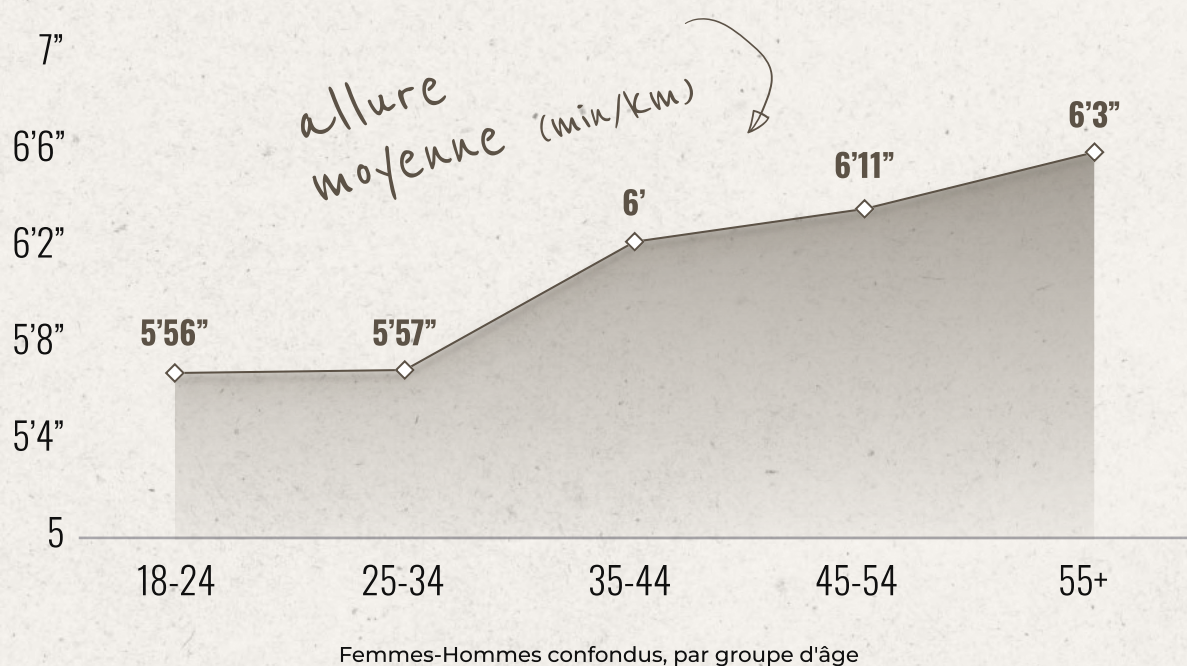
more runs, more life

KIPRUN
PACER

11 / 29

Nos runners réguliers

La **vitesse** de pointe appartient à la **jeunesse**, mais l'**endurance** augmente avec l'**expérience**.



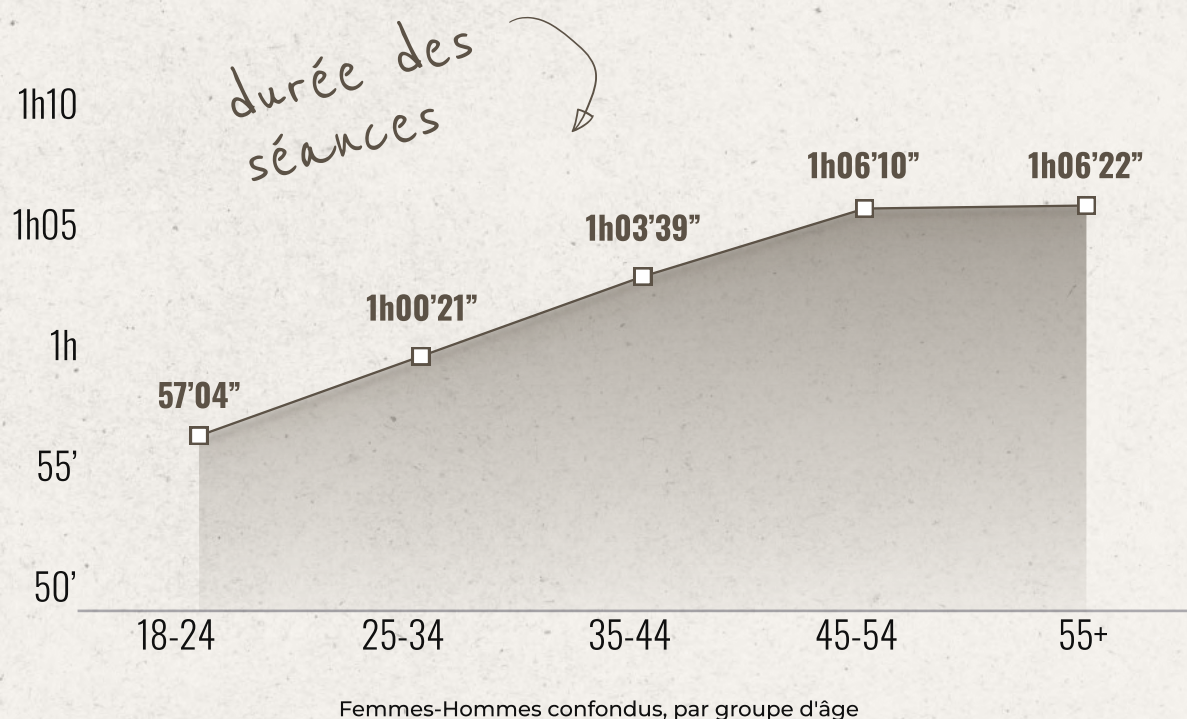
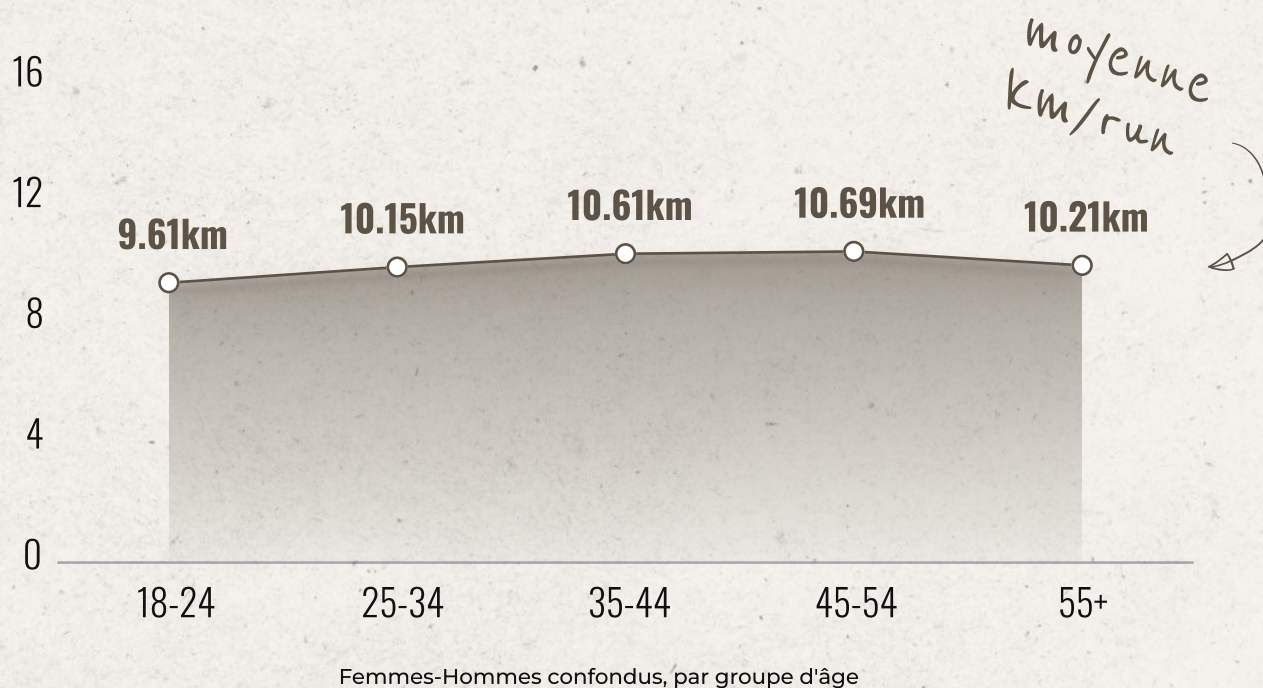
more runs, more life

KIPRUN
PACER

12/29

Nos runners réguliers

Ce constat se confirme quand on étudie les séances en détail. La durée et la distance augmentent avec l'âge, avant de se stabiliser après 55 ans.



TROUVER SON RYTHME

À chaque
coureur ses habitudes



more runs, more life

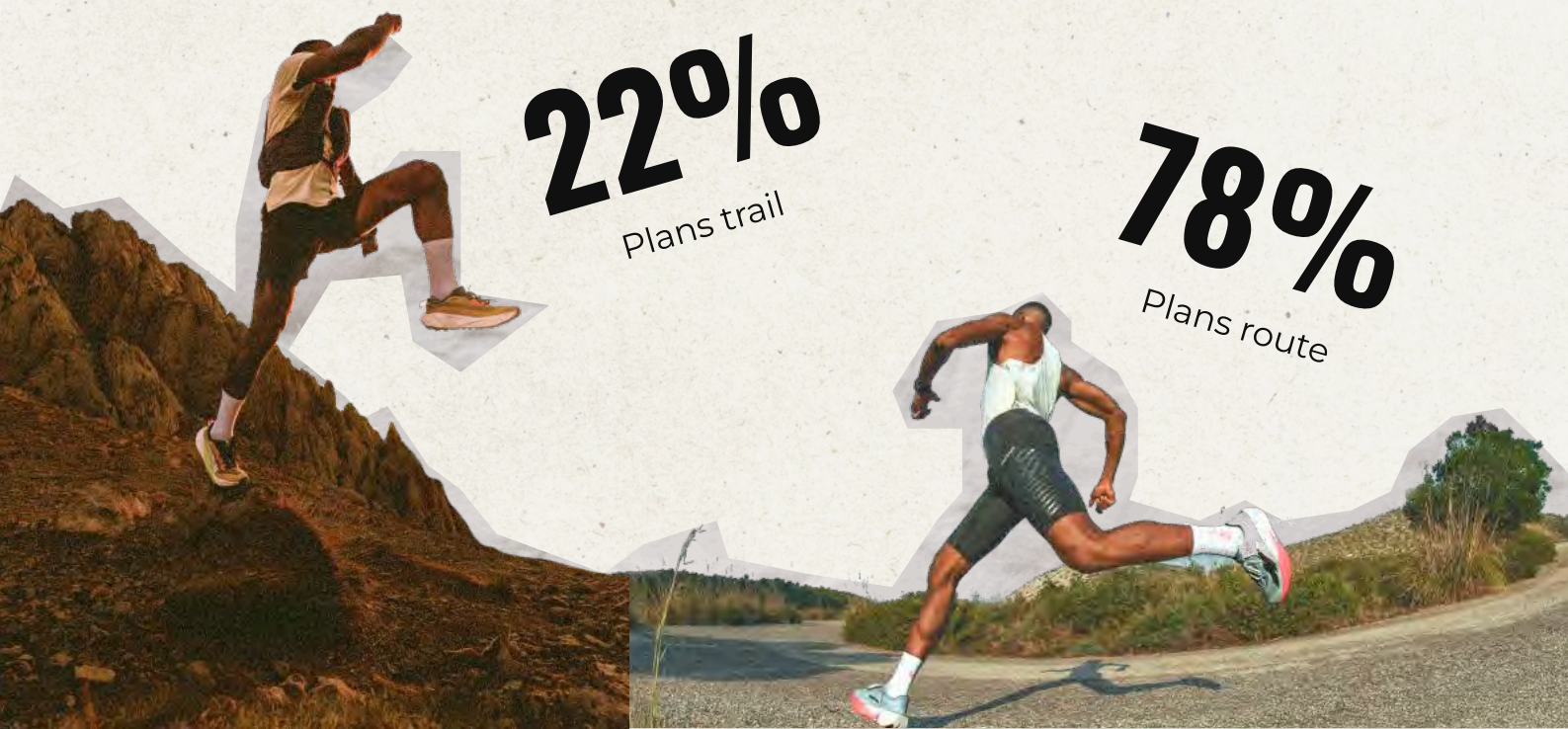
KIPRUN
PACER

14 / 29

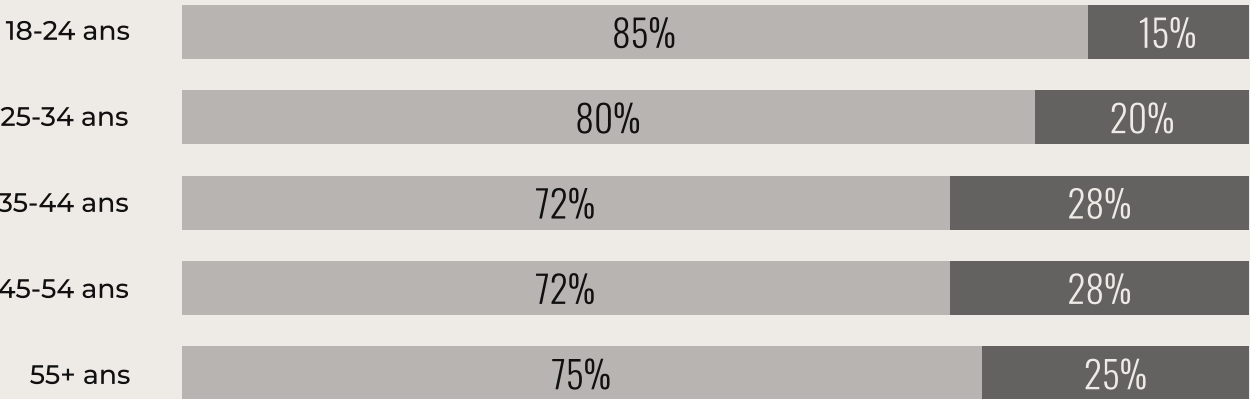
La route domine mais le trail séduit

La route reste le terrain de jeu favori, mais le bitume ne suffit plus. En 2025, les **plans trail** sur KIPRUN PACER **ont bondi de 60%.**

Ils représentent désormais 22% des préparations totales (contre 19% en 2024).



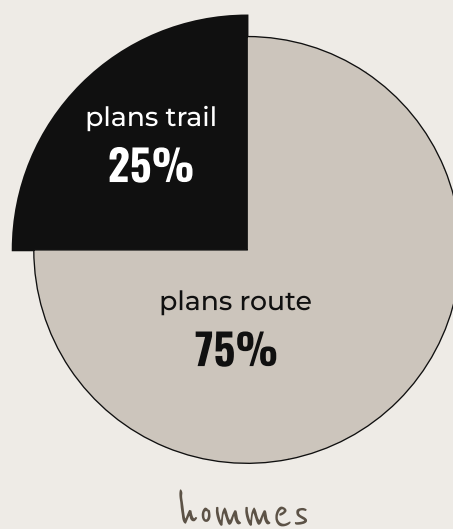
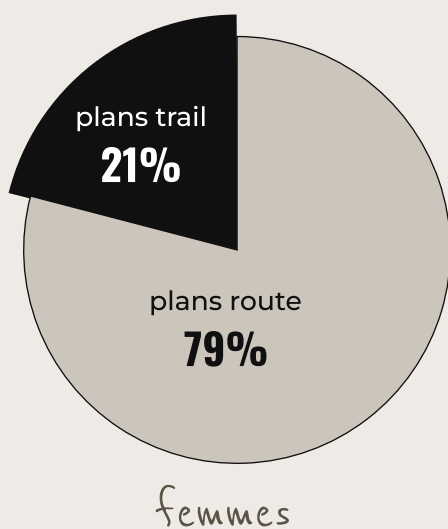
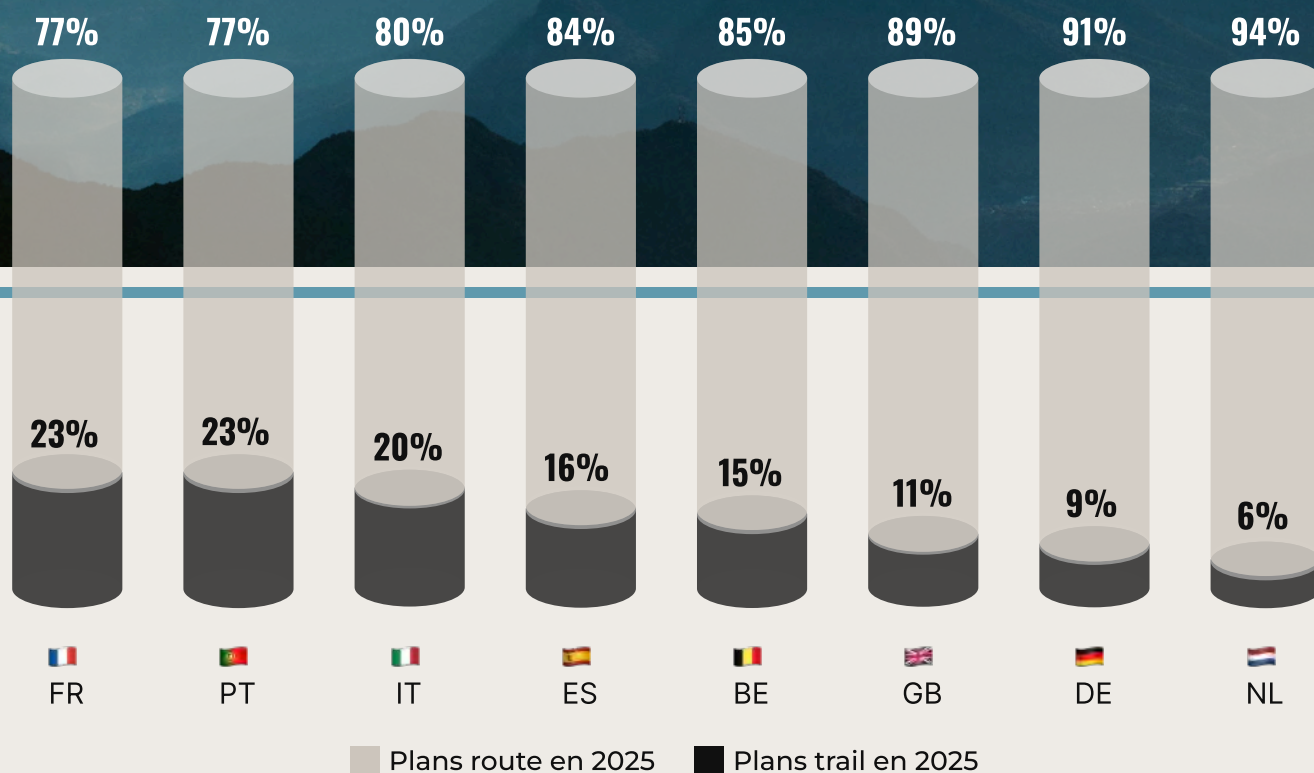
L'appel des sentiers s'accroît avec l'âge des coureurs, en quête de défis nature. Entre 25 et 30% des plans de personnes âgées de **35 ans ou +** concernent un trail.



Plans route en 2025 Plans trail en 2025

La préférence pour le trail **suit la logique géographique.**

Les pays avec le plus de dénivelé comme la France, le Portugal ou l'Italie ont sans surprise les parts de plans trail les plus importantes.

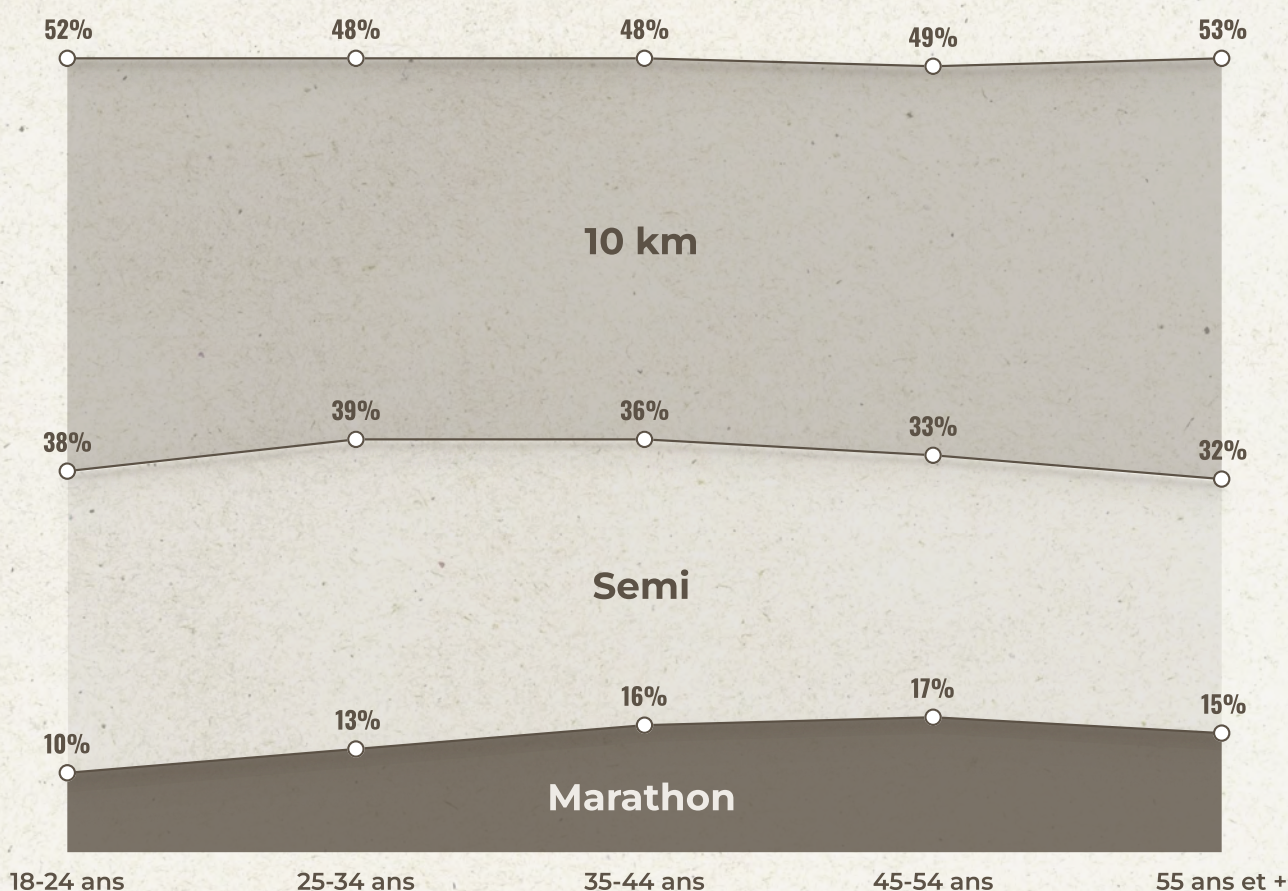
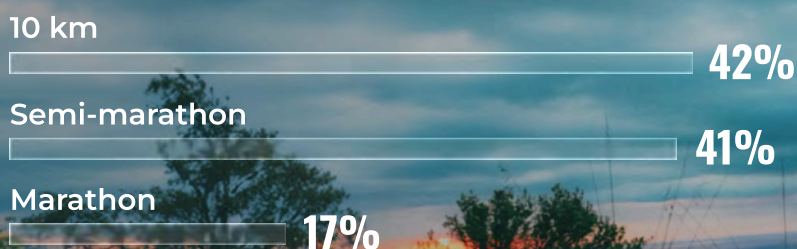


Le semi et le 10km : distances fétiches

Le **10 km** est la porte d'entrée privilégiée des **jeunes coureurs**, puis l'envie de se dépasser sur de plus longues distances grandit avec l'âge. L'appétit pour le **marathon croît avec l'expérience**.

Les femmes plébiscitent avant tout le **semi-marathon** (49% des plans, 42% pour les hommes), bien plus que le marathon (15% des plans, contre 29% pour les hommes).

Répartition des plans sur route par distance en 2025



Répartition des distances en 2025



more runs, more life

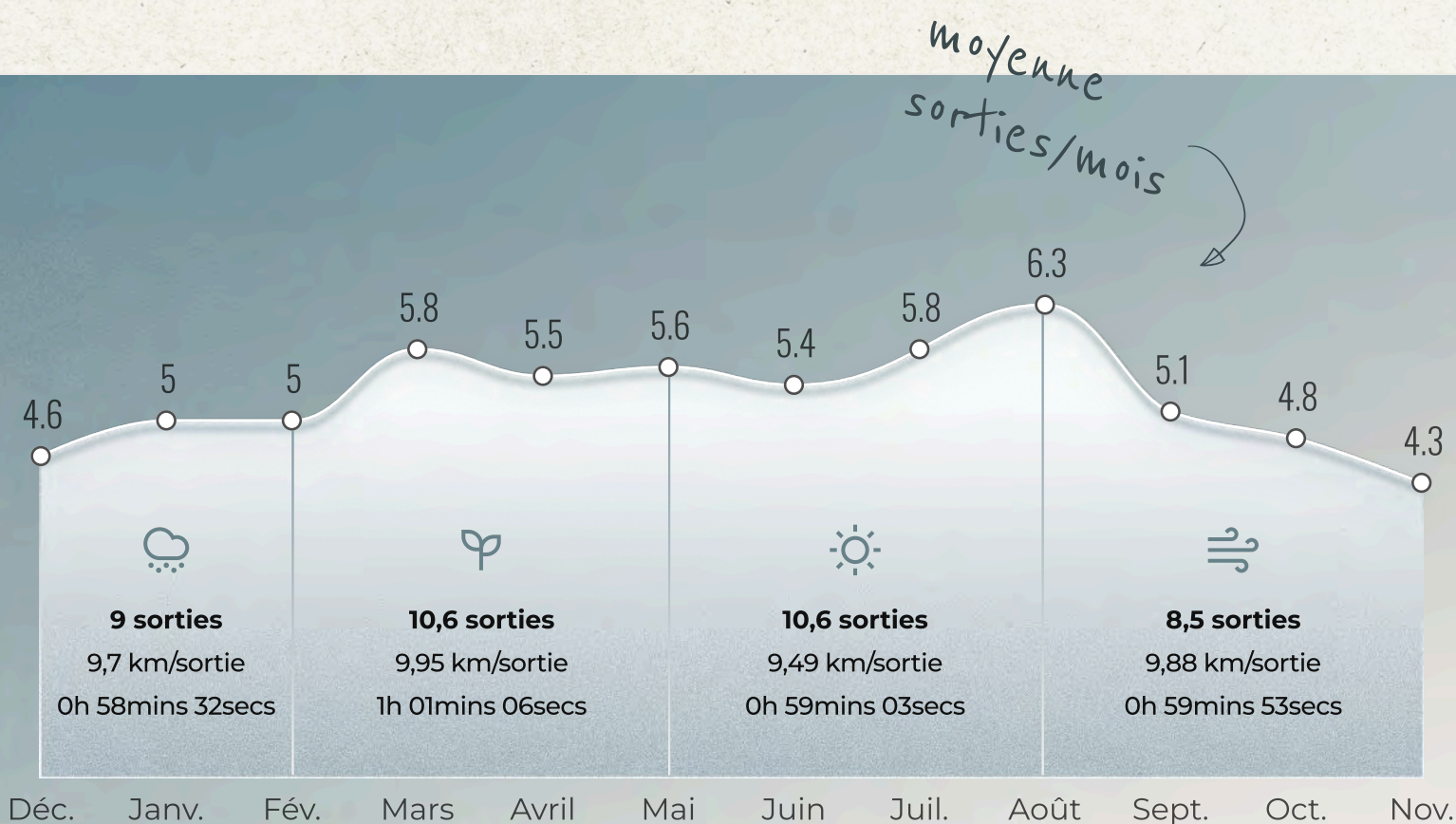
KIPRUN
PACER

17 / 29

Par tous les temps, vous courez !

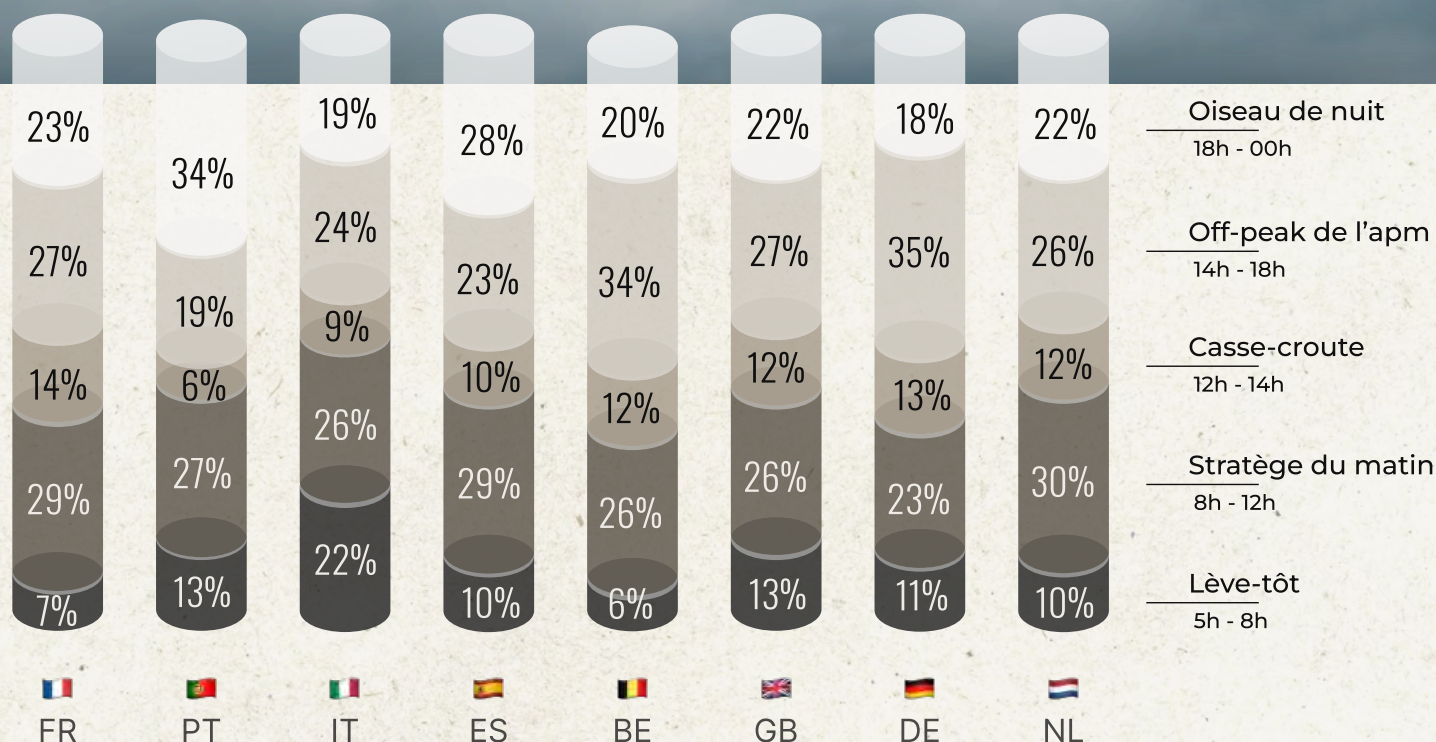
C'est officiel : **le pic de motivation** se situe **au printemps et en été**, c'est là que nos runners sortent le plus.

Les séances les plus longues sont observées **au printemps**, à la fois **en distance et en durée**. L'hiver et l'été, les sorties sont plus courtes, tant en distance qu'en durée, preuve que le froid et la chaleur peuvent donner envie de rentrer plus vite chez soi.



Dis moi quand tu cours, je te dirai d'où tu viens

Les habitudes culturelles sculptent l'effort. Voici quelques enseignements basés sur l'analyse de la répartition des séances selon **les tranches horaires par pays**.



France

Championne du monde de la course à pied à la pause déjeuner.



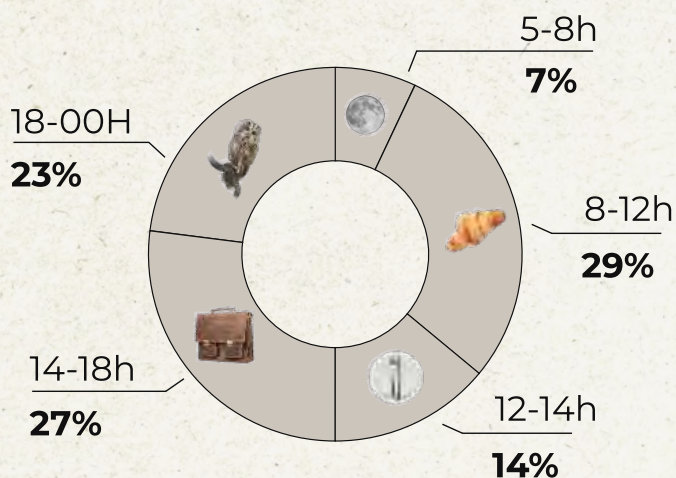
Espagne & Portugal

Des Oiseaux de nuit qui aiment chausser la paire de running la nuit tombée.



Allemagne & Belgique

L'afterwork : un moment privilégié pour se dégourdir les jambes.



JOUR DE COURSE

La performance
en chiffres



more runs, more life

KIPRUN
PACER

20 / 29

Hall of fame : des performances qui atteignent des sommets

Notre communauté ne fait pas que suivre des plans, elle chasse des chronos sur des courses officielles.

Qu'ils soient inspirés par le haut niveau ou motivés par leur propre défi, nos coureurs **ont placé la barre très haut** cette année. L'effet Jimmy Gressier semble avoir joué à plein.

Nous sommes fiers de dévoiler le "Hall of Fame" KIPRUN PACER 2025.



Marathon femmes

Vise Marathon	Boston Marathon	Nantes Marathon
02:48:46	02:38:21	02:49:24



Marathon hommes

Paris Marathon	Valencia Marathon	London Marathon
2:28:20	2:28:05	2:29:38

Semi-marathon

femmes	Défi des vignes	Semi hermitage Saint Joseph	Semi de Lyon
	1:09:00	1:10:00	1:11:00

Internacional Vallecana	10 km Laredo	10 km Haguenau
34:34	35:16	35:36

hommes	La caldénicienne	Semi de Lille	Semi Quimper- Locronan
	01:05:00	1:07:00	1:08:48

10 km de Saint Tomblainoise	10 km de Saint Médard en Jalles	10 km du bois de Boulogne
31:38	31:42	31:56



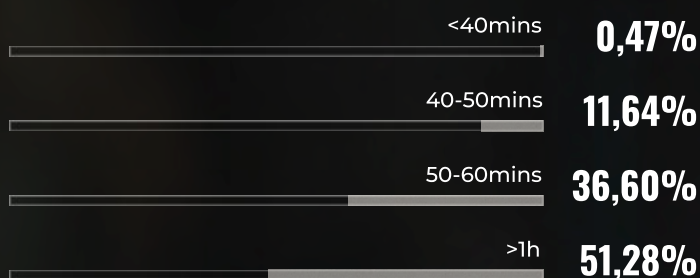
La carte des chronos femmes pour te situer ou t'inspirer

Voici la **répartition des performances** réalisées par les **finisheuses** PACER en 2025. Une source de motivation pour ton prochain défi ?



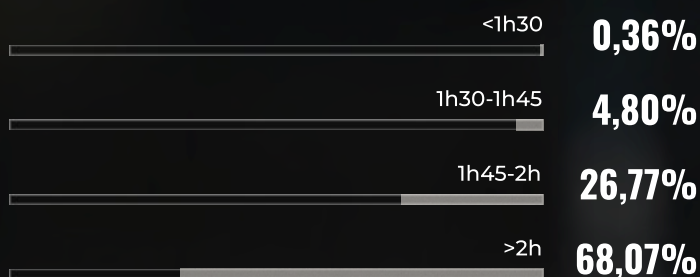
10 km

moyenne : 1:03:07



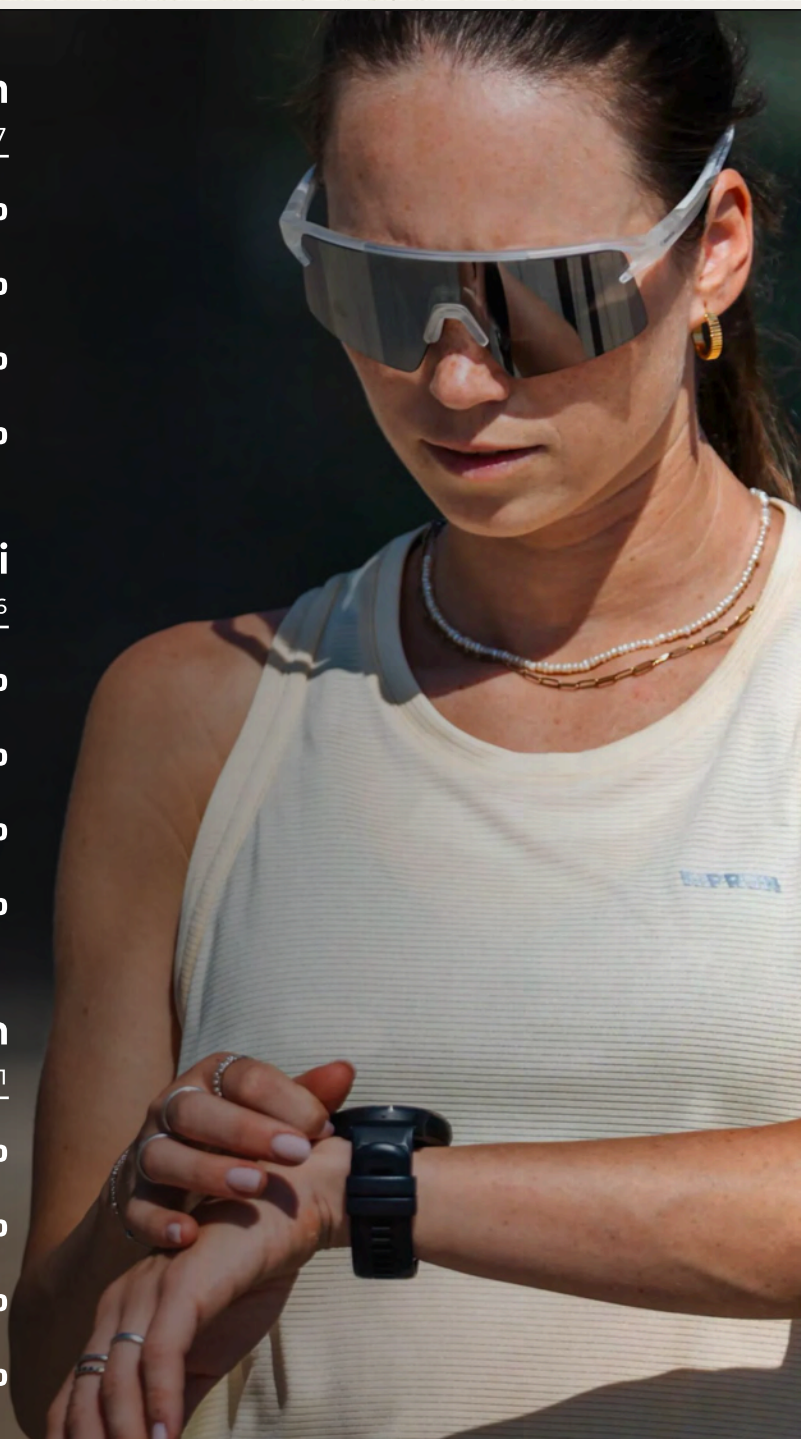
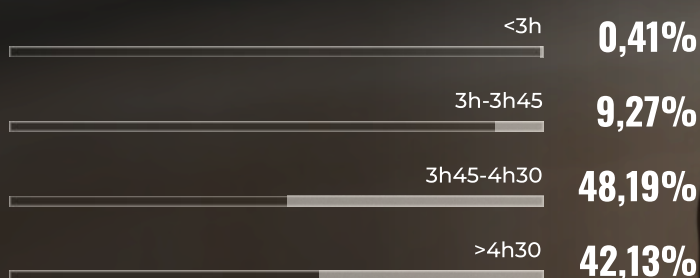
Semi

moyenne : 2:09:46



Marathon

moyenne : 4:27:31



more runs, more life

KIPRUN
PACER

22 / 29

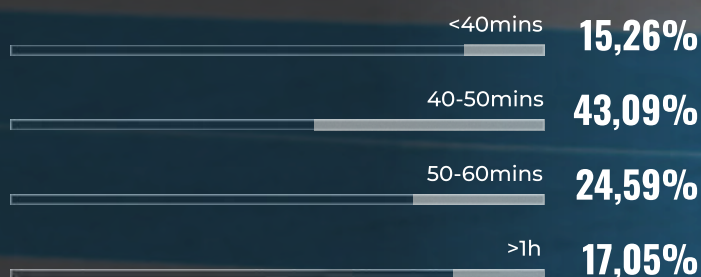
La carte des chronos hommes pour te situer ou te projeter

Voici la **répartition des performances** réalisées par les **finishers** PACER en 2025. Un bon repère pour définir ton prochain objectif ?



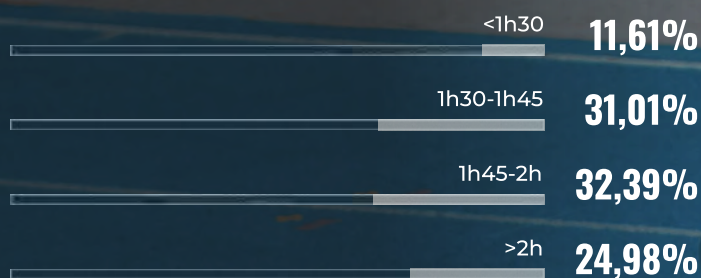
10 km

moyenne : 51:13



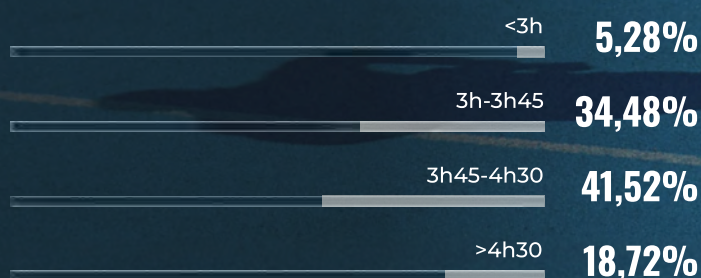
Semi

moyenne : 1:50:49



Marathon

moyenne : 3:58:34



more runs, more life

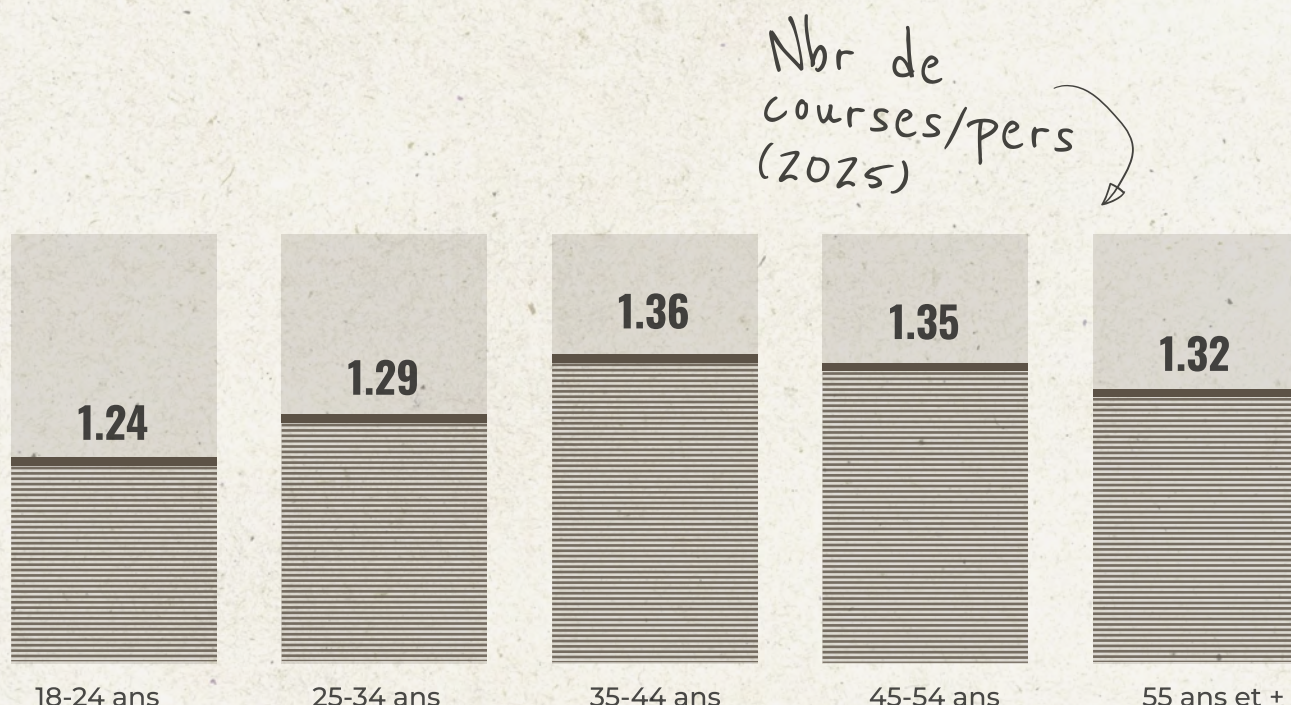
KIPRUN
PACER

23/29

Reviens, plus souvent

L'effet KIPRUN PACER ne s'arrête pas à la ligne d'arrivée.
Nous observons un phénomène puissant de fidélisation à la compétition : la "fièvre du dossard".

42% de nos finishers en 2024 ont repris le départ d'une épreuve officielle en 2025.



1,24
course/pers
2024

↗

1,3
course/pers
2025

Mieux encore, l'appétit grandit.

Nos finishers se sont alignés sur 1,3 course en moyenne en 2025, **en augmentation par rapport à 2024.**

C'est entre **35 et 44 ans** que la fièvre de la compétition est la plus forte.



more runs, more life

KIPRUN
PACER

24 / 29

Reviens, plus fort

PACER transforme l'essai ponctuel en pratique pérenne, et l'effort en résultat.

La résilience paie. Les utilisateurs qui se sont améliorés d'une année sur l'autre sur une même distance ont battu leur chrono en moyenne **de plus de 3 minutes sur 10 km** et marathon, et d'un peu moins de 3 minutes sur semi.

10km

-3'42"

en moyenne entre 2024 et 2025

Semi

-2'43"

en moyenne entre 2024 et 2025

Marathon

-3'13"

en moyenne entre 2024 et 2025



more runs, more life

KIPRUN
PACER

25 / 29

LE SECRET DE LA RÉUSSITE

La régularité paie



more runs, more life

KIPRUN
PACER

26 / 29

Le bon moment, c'est maintenant.

Tu as une course de prévue dans les prochains mois ?

Crée ton plan d'entraînement gratuitement sur KIPRUN PACER dès aujourd'hui.

Voici la durée moyenne de nos plans pour un 10 km, un semi-marathon et un marathon. Plus la distance est longue, plus l'anticipation est clé : nous te conseillons donc de commencer à préparer ta course bien en avance.

Quelle que soit la date de début de ton entraînement, KIPRUN PACER t'accompagnera avec le plan le plus adapté à ton objectif jusqu'au jour J, pour que tu puisses aborder ta course dans les meilleures conditions.



Durée moyenne
des plans d'entraînement

marathon 16 semaines

semi-marathon 13 semaines

10 km 10 semaines



La seule statistique à retenir : l'assiduité paie

Commencer ton plan c'est une première étape, **le suivre c'est mettre toutes les chances de ton côté** pour relever ton défi.

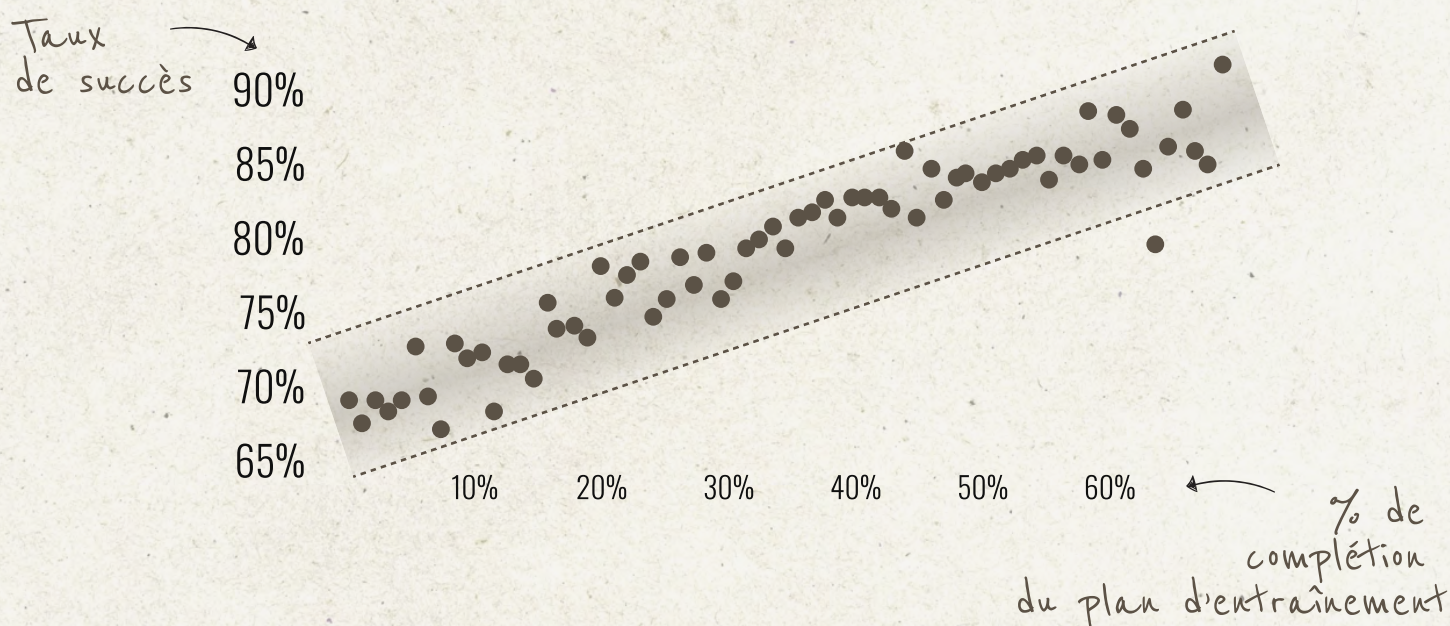
Chaque séance complétée est un pas de plus vers ton record personnel.

En effet, nous observons que **plus nos coureurs respectent les séances de leur plan, plus ils maximisent leurs chances d'atteindre leurs objectifs.**

Nos chiffres montrent que taux de complétion et taux de succès du plan sont directement corrélés.

Plus de 8 utilisateurs sur 10 qui ont suivi au moins 75% de leur plan ont atteint ou même dépassé leur objectif.

On te souhaite la même chose et de prendre du plaisir avant tout !



KIPRUN



MEDIA CONTACT
kiprun@pr-esence.com



Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

↓ Télécharge l'app gratuitement !



more runs, more life

KIPRUN
PACER

29 / 29