

Les Belges courent en moyenne 31 kilomètres par mois

Les personnes de plus de 65 ans courent plus que celles âgées
d'une vingtaine d'années

Dossier de presse Résultats de l'enquête : courir en Belgique

À propos de l'enquête

L'assureur-vie NN a mené, en collaboration avec l'institut d'études de marché GFK, une enquête internationale pour en savoir plus sur les habitudes de course des personnes pratiquant le running. L'enquête a été menée en Belgique ainsi que dans quatre autres pays, entre le 18 décembre 2018 et le 7 janvier 2019. Au total, 427 Belges, 433 Grecs, 418 Japonais, 428 Néerlandais et 422 Espagnols ont pris part à l'enquête.

Celle-ci consistait en un sondage en ligne via lequel les participants étaient interrogés sur leurs habitudes de course. Les questions portaient, entre autres, sur la fréquence, la distance de course, la participation à des événements autour de la course à pied, les blessures, l'utilisation d'accessoires.



Les Belges courent en moyenne 31 kilomètres par mois

Les personnes de plus de 65 ans courent plus que les personnes âgées d'une vingtaine d'années, mais s'y préparent moins bien

Bruxelles, le 29 janvier 2019 – Les Belges courent en moyenne 31 kilomètres par mois. C'est ce qui ressort d'une nouvelle enquête réalisée par l'assureur-vie NN. Dans le cadre de cette étude, des amateurs de sport, qui courent au moins une fois par mois, ont été interrogés sur leurs habitudes de course. Selon l'enquête, les Belges choisissent le plus souvent de courir une distance de 5 kilomètres. Il est surprenant de constater que les personnes âgées de plus de 65 ans enfilent souvent leurs chaussures de course pour parcourir de plus longues distances. Pas moins de 23% des personnes de plus de 65 ans courent plus de 50 kilomètres par mois. Ils courent donc beaucoup plus que les personnes âgées d'une vingtaine ou d'une trentaine d'années. Les personnes plus âgées sont plus susceptibles d'être membres d'un club de course à pied et courent souvent uniquement pour le plaisir. Cependant, 25% d'entre elles ne font rien pour prévenir les blessures, alors que c'est un point d'attention important pour les coureurs appartenant à d'autres catégories d'âge.

L'assureur-vie NN a mené, aux alentours de la nouvelle année, une enquête sur les habitudes de course des individus. Dans cinq pays différents, des sportifs et amateurs de sport, qui courent au moins une fois par mois, ont été interrogés sur leurs habitudes de course. Les questions portaient, entre autres, sur la fréquence, la distance de course, la participation à des événements de course à pied, les blessures et l'utilisation d'accessoires. D'après les résultats belges, il semblerait que nous courions en moyenne 31 kilomètres par mois et que les seniors belges courent régulièrement par pur plaisir.

L'Enquête nationale du Bonheur, menée par NN, avait précédemment démontré que nous sommes en moyenne 6,1 ans plus âgés que notre âge réel. C'est la conséquence d'un style de vie peu sain où le manque d'activité physique, le manque de sommeil et un trop grand niveau de stress jouent un rôle important. Bouger plus et vivre plus sainement ne seraient donc pas du luxe pour de nombreux Belges. Adopter des habitudes de vie plus saines a une grande influence sur notre santé et notre bonheur national. Pour aider le plus de personnes possible à vivre une vie saine et

heureuse, l'assureur-vie NN a fondé le NN Running Club, le tout premier club public de Belgique dédié au sport et à la santé dont l'ambition est de faire bouger massivement la population belge.

Notre distance favorite est de 5 kilomètres

La distance favorite pour une session de course à pied est de 5 kilomètres. 41% des Belges trouvent que cette distance est la plus confortable et la plus agréable. Quant aux jeunes (21%), aux trentaines et aux quarantaines (31,6%), ils préfèrent franchir le cap des 10 kilomètres. Les plus longues distances comme 16 kilomètres, un semi-marathon ou un marathon ne sont populaires qu'auprès de 4% des répondants.

- 5 km :** distance de course favorite des Belges
- 10 km :** surtout populaire auprès des jeunes, des trentaines et des quarantaines
- 16 km ou plus :** populaires auprès d'un groupe réduit de personnes

Les personnes âgées de plus de 65 ans enfilent le plus souvent leurs chaussures de course

Les seniors belges sont ceux qui aiment le plus enfiler leurs chaussures de course. Ils courent beaucoup plus que les personnes âgées d'une vingtaine ou d'une trentaine d'années. Pas moins de 23% des personnes âgées de plus de 65 ans courent plus de 50 kilomètres par mois. Le jogging est donc un sport très accessible à un public plus âgé. Les jeunes générations sont, quant à elles, plus attirées par des sports d'action ou d'équipe, tels que le football ou le basket.

Annelore Van Herreweghe, porte-parole de NN, explique : « Aujourd'hui, nous désirons tous mener une vie la plus saine possible. Les personnes âgées de plus de 60 et 70 ans font souvent attention à leur santé et sont également la génération la plus heureuse de notre pays. D'après l'Enquête nationale du Bonheur, il semblerait que bouger, se balader ensemble dans la nature, augmente notre bonheur de 39%. Bon nombre de personnes plus âgées commencent donc à pratiquer la marche et, à partir de là, le pas vers un programme Start to Run se fait facilement. »

Les seniors courent plus souvent pour le plaisir

Nous avons tous une raison différente de courir. La majorité des répondants (29%) indiquent qu'ils courent pour entretenir leur condition physique. Les personnes qui s'adonnent à la course à pied déclarent également vouloir rester en bonne santé, perdre du poids, limiter le stress ou simplement s'amuser et éprouver du plaisir. Il est frappant de constater que les hommes accordent plus d'importance au maintien de leur condition que les femmes (33% contre 22,5%). Chez les femmes, 22% courent dans le but de perdre du poids, tandis que ce pourcentage n'est que de 9% chez les hommes.

Les 3 raisons principales pour lesquelles les hommes & femmes courent



Hommes :

- Maintenir/améliorer sa condition physique 33%
- Être en meilleure santé/rester en bonne santé 27%
- Perdre du poids 9%



Femmes :

- Être en meilleure santé/rester en bonne santé 27%
- Maintenir/améliorer sa condition physique 22,5%
- Perdre du poids 22%

Les cinquantenaires et soixantenaires courent surtout pour se sentir en forme et en bonne santé. Mais pour 8,2% des personnes de plus de 65 ans, la raison principale est le plaisir qu'ils retirent de leur session de course, alors que les personnes âgées d'une vingtaine d'années accordent une plus grande importance au maintien et à l'amélioration de leur condition (29%).

Notre plus grande hantise : les blessures

La plus grande angoisse des Belges, en ce qui concerne la course à pied, est de se blesser. 37% des personnes pratiquant la course à pied ont peur des blessures.

Chez les hommes, ce pourcentage est de 41%, ce qui est remarquablement plus élevé que chez les femmes (30%). Les femmes ont plus peur de ne pas franchir la ligne d'arrivée lors d'une course à pied. Cette crainte est présente chez 11,5% des femmes, alors que ce pourcentage n'est que de 5,5% chez les hommes.

Les personnes plus âgées craignent également de se blesser. 38% des personnes de plus de 65 ans craignent les blessures et pourtant 25% d'entre elles ne font rien pour les prévenir, alors que c'est un point d'attention important pour les coureurs appartenant à d'autres catégories d'âge.

Paul Van Den Bosch, entraîneur de sportifs de haut niveau, explique :
« Les coureurs plus âgés pensent moins à leur image et craignent surtout de se blesser. Cela s'explique par le fait qu'ils courent essentiellement pour le plaisir et pour leur santé. Ils ont moins d'ambition que les personnes âgées d'une vingtaine ou d'une trentaine d'années, qui s'entraînent pour les 20km de Bruxelles ou pour courir un marathon. Cependant, ils sont plus susceptibles de se blesser. Un bon échauffement peut, dans ce cas, certainement les aider. Surtout pour ceux qui désirent faire un grand effort. Il est préférable de s'échauffer 10 minutes en courant calmement et en accélérant petit à petit. Le plus important est de pouvoir profiter de sa session de course sans se blesser. »



Ce sont surtout les hommes qui utilisent des accessoires de course à pied

La moitié des répondants préfèrent courir seuls (51%). 34% courent entre amis et 8% courent avec leurs collègues. Parmi les personnes âgées de plus de 65 ans, 8% font partie d'un club de course ou d'athlétisme. C'est plus que dans les autres catégories d'âge. Les jeunes optent le plus souvent pour un coach de running virtuel (19%). Près de 40% des répondants suivent un schéma de course en ligne. Les hommes sont plus attentifs au suivi de leur entraînement. Pas moins de 41% d'entre eux ont une montre connectée ou une montre de course, chez les femmes ce pourcentage atteint seulement 22%.

Annelore Van Herreweghe, porte-parole de NN : « En tant qu'assureur-vie, il est de notre devoir de promouvoir la santé de tous les Belges. C'est pourquoi, nous encourageons nos collaborateurs et le reste de la Belgique à bouger plus, que ce soit seul ou en groupe. Avec notre plateforme digitale dédiée au sport, le NN Running Club, nous fournissons des conseils aux Belges et ceux-ci sont récompensés pour leurs efforts sportifs. »



Le NN Running Club compte 12.600 membres

L'assureur-vie NN veut aider autant de Belges que possible à mener une vie saine et heureuse. C'est pourquoi, au cours de l'été 2018, NN a lancé le NN Running Club, la plus grande communauté digitale du pays dédiée au sport et ouverte gratuitement à tous les Belges. Après quatre mois, le NN Running Club compte déjà plus de 12.600 membres. Ces amateurs de sport ont déjà couru ensemble pas moins de 69.410.722 kilomètres. À titre de comparaison : les membres du NN Running Club ont couru ensemble 1.735 fois autour de la terre.

Les membres du NN Running Club reçoivent des conseils en ligne pour garder leur motivation et peuvent collectionner des « coins » en relevant des défis sportifs. Ces pièces peuvent être échangées contre des bons de réduction dans des magasins de sport ou pour participer à des événements sportifs, sans aucune obligation d'achat. L'animatrice et présentatrice de télévision et radio Sandrine Corman donne, en tant qu'ambassadrice, le bon exemple et motive chacun de nous à enfiler ses chaussures de course : « Courir est un véritable moment de déconnexion. C'est un moment qui n'appartient qu'à moi et qui me fait beaucoup de bien, tant physiquement que mentalement. Le NN Running Club m'a permis de repousser mes limites et de ne pas baisser les bras. Aujourd'hui j'arrive à courir 12 km alors que je pensais en être incapable. En plus d'être une plateforme totalement gratuite, le NN Running Club permet d'obtenir des conseils sportifs et nutritionnels, de participer à des challenges et d'accumuler des points. On a également le sentiment d'appartenir à une communauté et cela a un aspect très motivant ! »

Pour plus d'informations sur le NN Running club, rendez-vous sur www.nnrunningclub.be.



À propos de NN

En tant qu'expert dans les produits d'assurance de protection, NN mène et inspire le débat autour de la santé et du bonheur. Chacun de nous est unique mais, dans le fond, nous désirons toutes et tous la même chose : une vie saine et heureuse. Le souhait de NN est d'aider les Belges dans leur quête vers plus de bonheur.

NN développe son expertise en matière de protection et de bonheur au travers d'analyses scientifiques. Le groupe souhaite également étendre son action à plus large échelle au sein de notre société, avec pour objectif, rendre les Belges heureux. Dans ce contexte, la chaire NN consacrée à l'enquête nationale du bonheur (UGent) endosse un rôle essentiel pour répondre à la question : « Qu'est-ce qui rend les Belges heureux ? ». Comme le bonheur est un concept très personnel que chacun tient partiellement entre les mains, NN propose également des outils concrets grâce auxquels le Belge peut se mettre en quête de son propre bonheur.

En tant qu'assureur-vie, NN offre une protection grâce à des solutions innovantes (invalidité et décès, épargne-pension de la branche 23) et un vaste réseau de courtiers et de partenaires du secteur bancaire. NN compte 1,4 millions de clients en Belgique et appartient à NN Group, un assureur et gestionnaire d'actifs international qui jouit d'une excellente position de capital et est actif dans 18 pays à travers le monde.

Pour de plus amples informations à propos de l'Enquête nationale du Bonheur et plus de conseils pour une vie plus heureuse, rendez-vous sur :

www.belgesheureux.be

Pour en savoir plus sur NN : www.nn.be

À propos de NN Group

NN Group est un fournisseur international de services financiers, actif dans 18 pays, avec une forte présence en Europe et au Japon. Le groupe offre, avec ses collaborateurs, des produits et services dans le domaine des pensions, des assurances, de la gestion d'actifs et des activités bancaires à environ 17 millions de clients.

Les marques faisant partie de NN Group sont la Nationale-Nederlanden, NN, Delta Lloyd, NN Investment Partners, ABN AMRO Verzekeringen, Movir, AZL, BeFrank et OHRA. NN Group est coté sur Euronext Amsterdam (NN).

Contact Presse



Annelore Van Herreweghe

communicatie@nn.be

 **0494 17 02 00**