

COMMUNIQUÉ DE PRESSE | BERNE, LE 7 SEPTEMBRE 2026

LA RANDONNÉE RESTE LE SPORT PRÉFÉRÉ ÉTUDE «SPORT SUISSE 2026»

Près de la moitié de la population suisse randonne. La randonnée reste ainsi l'activité sportive et physique la plus répandue en Suisse, devançant nettement le vélo (34%), la natation (25%), le ski (23%) et la course à pied (23%). Bien que moins de personnes déclarent enfiler leurs chaussures de marche aujourd'hui qu'en 2020, elles le font plus souvent. C'est ce que révèle la récente étude «Sport Suisse 2026» de l'Office fédéral du sport (OFSP).

La population suisse reste très active sur le plan sportif et aime tout particulièrement bouger en plein air. Parallèlement, la récente étude «Sport Suisse 2026» de l'OFSP montre que le boom du sport, qui a perduré pendant de nombreuses années, stagne pour la première fois depuis le début des relevés: l'activité sportive en général n'a pas augmenté par rapport à 2020. Alors que la musculation (+6,4 points de pourcentage) et le yoga/pilates (+3,3 points de pourcentage) progressent nettement, la randonnée est moins souvent citée qu'en 2020 (-7,9 points de pourcentage). Selon les autrices et auteurs de l'étude, ce recul pourrait toutefois s'expliquer en partie par un changement de comportement dans la manière de répondre. Néanmoins, avec une part de 49%, la randonnée reste en tête des activités sportives et physiques les plus appréciées.

HAUSSE DU NOMBRE DE JOURS DE RANDONNÉE

Si la musculation et le yoga/pilates ont gagné en popularité depuis 2020, la randonnée reste une activité de loisirs régulière pour des millions de personnes: elle est citée comme sport principal aussi souvent qu'en 2020. En outre, les personnes qui randonnent le font plus souvent: le nombre moyen de jours de randonnée par an est passé de 15 à environ 20. De plus, la randonnée est un sport pour toutes les générations: tant les femmes que les hommes le pratiquent à différentes étapes de la vie. Par exemple, chez les hommes âgés de 15 à 29 ans, ce chiffre avoisine 30%. La randonnée gagne en popularité avec l'âge et reste une forme d'activité physique importante jusqu'à un âge avancé. «Les chiffres montrent que la randonnée est profondément ancrée au sein de la population suisse et qu'elle ne perd pas de son importance en tant que sport pouvant être pratiqué tout au long de la vie, même dans un paysage du sport en pleine mutation», déclare Michael Roschi, directeur de Suisse Rando, à propos des résultats.

LES CHEMINS DE RANDONNÉE, TROISIÈME INFRASTRUCTURE SPORTIVE

L'étude montre également à quel point la nature joue un rôle central dans les activités sportives de la population suisse: 43% des personnes âgées de 15 ans et plus pratiquent le sport à l'extérieur au moins une fois par semaine et 14% au moins une fois par mois. L'étude souligne également l'importance des chemins de randonnée pour le sport populaire. Après la nature et le domicile, les chemins de randonnée balisés sont la troisième infrastructure sportive la plus utilisée en Suisse. Les remontées mécaniques et les téléskis arrivent en quatrième position.

LA SANTÉ ET LE PLAISIR COMME SOURCES DE MOTIVATION

Outre le contact avec la nature, les personnes interrogées accordent la priorité à la santé et au plaisir de bouger: 93% citent la forme physique et la santé comme sources de motivation importantes pour la pratique sportive, et 77% le plaisir de bouger. Michael Roschi déclare: «La nature est le terrain de sport de la Suisse – les chemins de randonnée la rendent accessible. Des chemins sûrs et bien balisés

permettent aux personnes de tous âges d'être actives à l'extérieur et contribuent ainsi grandement à la santé et à la qualité de vie.»

PAGE DE TÉLÉCHARGEMENT POUR LES MÉDIAS

Des images sur le thème de la randonnée peuvent être téléchargées [ici](#). D'autres [images de presse](#) sont également disponibles. Merci de respecter les droits d'auteur © Suisse Rando.
L'étude complète «Sport Suisse 2026» se trouve [ici](#).

PERSONNE DE CONTACT

Andrea Boillat, responsable du domaine Marketing et communication, Suisse Rando
T 031 370 10 41 | medien@schweizer-wanderwege.ch

Association Suisse Rando

Un réseau de chemins de randonnée pédestre de plus de 65 000 kilomètres relie les plus beaux paysages de Suisse. Cette offre unique au monde est l'une des grandes réalisations de l'association faîtière Suisse Rando et de ses 26 associations cantonales de tourisme pédestre. Depuis 1934, nous nous engageons ensemble pour des chemins de randonnée pédestre intéressants, sûrs et signalisés de manière uniforme. Notre travail consiste à planifier et à assurer la qualité de leur infrastructure sur mandat de l'Office fédéral des routes (OFROU). En outre, nous informons et inspirons un large public en lui proposant des itinéraires, des événements et des publications. Nous encourageons ainsi la pratique de la randonnée en tant que loisir proche de la nature et en tant que contribution à la prévention en matière de santé. C'est grâce à l'engagement de quelque 2000 bénévoles et au soutien financier de donatrices et donateurs, membres et entreprises que nous pouvons fournir ces prestations.



www.suisse-rando.ch



[@schweizerwanderwege.ch.rando](https://www.instagram.com/schweizerwanderwege.ch.rando)



[/SchweizerWanderwege.SuisseRando](https://www.facebook.com/SchweizerWanderwege.SuisseRando)



[/SchweizerWanderwege](https://www.youtube.com/SchweizerWanderwege)



[WhatsApp](https://www.whatsapp.com/SchweizerWanderwege)