

27 oct 2026 -10:00

Les Belges parcourent 6 milliards de kilomètres à pied par an

La marche est omniprésente dans le quotidien des Belges mais son importance reste largement sous-estimée. C'est l'un des enseignements du nouveau rapport sur la pratique de la marche en Belgique publié par le SPF Mobilité et Transports. Il rassemble les données disponibles sur la marche utilitaire et de loisir et montre notamment que trois quarts des Belges marchent régulièrement. En moyenne, un Belge parcourt plus de 500 kilomètres à pied par an, soit une vingtaine de minutes de marche par jour. Elle représente le deuxième mode de déplacement le plus utilisé derrière la voiture.

Particulièrement utile pour les courtes distances, elle est appréciée par l'entièreté de la population, en particulier pour ses bénéfices sur la santé.

Une pratique massive mais largement invisible

La marche est le mode de déplacement le plus universel : Quasi la totalité des Belges marchent au moins quelques jours par an et 58 % au moins trois fois par semaine. Un adulte belge parcourt en moyenne 550 kilomètres à pied chaque année, cela représente en moyenne 22 minutes de marche et 1,5 kilomètre par jour. Au total, environ 6 milliards de kilomètres sont ainsi parcourus à pied chaque année en Belgique.

La marche est également le deuxième mode de déplacement le plus utilisé en Belgique, derrière la voiture : elle constitue le mode principal de 16 % des boucles utilitaires. Sa part dans les distances parcourues n'est en revanche que de 2 %, ce qui s'explique principalement par son rôle dans les déplacements de courte distance. En effet, la marche est avant tout un mode de proximité : 32 % des déplacements de moins de 5 kilomètres sont effectués à pied.

Son importance réelle dépasse largement les trajets effectués entièrement à pied : la marche joue un rôle essentiel dans l'intermodalité. Pour les déplacements domicile-travail en train, 40 % des navetteurs rejoignent leur gare à pied et 79 % effectuent à pied la dernière partie de leur trajet. Pour les déplacements où le bus, le tram ou le métro constitue le mode principal, la marche est encore plus présente : elle représente 93 % des modes d'approche et 99 % des modes finaux. Autrement dit, même lorsqu'un déplacement est comptabilisé comme un déplacement en train, en métro ou en bus, il commence ou se termine très souvent à pied.

61 % des kilomètres parcourus à pied sont effectués pour le plaisir

La marche n'est pas seulement utilitaire. Elle constitue également une activité de loisir largement pratiquée. En moyenne, les Belges parcourent environ 336 kilomètres par an lors de promenades, soit 61 % des déplacements à pied.

La différence la plus marquante se situe au niveau de l'urbanisation. Les habitants des villes parcourent en moyenne 256 km par an pour leurs déplacements quotidiens, contre 194 km pour les habitants des zones non urbaines. En revanche, les distances consacrées aux promenades sont pratiquement identiques (334

km et 336 km).

Cette distinction montre que la marche utilitaire et la marche de loisir ne répondent pas exactement aux mêmes logiques : en ville, marcher fait davantage partie de la mobilité quotidienne ; partout ailleurs, la marche de loisir conserve une place importante, même lorsque les déplacements utilitaires à pied sont moins fréquents.

Une image très positive avec principalement des enjeux de santé

Les Belges ont une perception très favorable de la marche. 99 % la considèrent comme bonne pour la santé et pour l'environnement. Pour 97 % des répondants, elle est également bon marché et 87 % la jugent agréable. La première motivation associée à la marche est l'activité physique (57 %). Viennent ensuite le caractère agréable de la pratique et la liberté qu'elle procure, cités chacun par 45 % des répondants.

Le principal obstacle est la distance à parcourir (54 %), devant les conditions météorologiques (49 %), le comportement des autres usagers de la route (30 %) et la qualité et la sécurité des infrastructures piétonnes (28 %). Le rapport souligne ainsi que les freins à la marche sont davantage liés aux conditions dans lesquelles elle est pratiquée qu'à un rejet de ce mode de déplacement : seuls 9 % des répondants déclarent ne pas aimer marcher.

Sur le plan environnemental, son potentiel de réduction des émissions reste toutefois limité lorsqu'elle est considérée seule, notamment en raison des courtes distances qu'elle permet de parcourir et de la répartition actuelle des distances. En revanche, en matière de santé, elle constitue un moyen simple d'intégrer davantage d'activité physique au quotidien, tant comme une activité à part entière lorsque pratiquée à haute fréquence ou comme complément à d'autres sports. En Belgique, les habitants marchent en moyenne 156 minutes par semaine, soit une durée qui se situe à proximité du seuil inférieur des recommandations de l'OMS en matière d'activité physique, sans même compter les activités sportives pratiquées en dehors de la marche.

« Presque chaque déplacement commence ou se termine à pied. C'est pourquoi la marche doit retrouver toute sa place dans nos politiques de mobilité comme nous le rappelle le principe STOP. Cette étude montre que la marche n'est pas seulement le mode de déplacement le plus accessible : elle est un maillon essentiel d'une mobilité plus durable et une façon simple d'intégrer davantage d'activité physique dans notre quotidien. Et c'est un mode de déplacement auquel je recours moi-même volontiers et régulièrement. » – Jean-Luc Crucke, Ministre de la Mobilité

Méthodologie

Le rapport s'appuie principalement sur les enquêtes du SPF Mobilité et Transports, notamment BeMob et l'enquête fédérale sur la mobilité en Belgique, ainsi que sur des travaux scientifiques internationaux et des études de référence en matière de mobilité active et de santé publique. Une nouvelle enquête BeMob consacrée aux promenades à pied et à vélo a été menée durant l'été 2026 auprès de 3 000 adultes belges âgés de 18 à 79 ans.

[Consultez le rapport complet sur notre site.](#)

SPF Mobilité et Transports
City Atrium
Rue du Progrès 56
1210 Bruxelles
Belgique
+32 2 277 31 11
<http://www.mobilit.belgium.be>

Charlotte Van den Branden de Reeth
Porte-parole
+32 474 41 37 47
presse@mobilit.fgov.be