

STATISTIQUES DESCRIPTIVES VISUELLES - 26/10/2023

Projet tutoré



Contents

| | |
|--|-----------|
| Caractéristiques individuelles | 3 |
| Sexe | 3 |
| Age | 3 |
| Poids | 4 |
| Poids maximal | 5 |
| Poids minimal | 5 |
| Temps consacré à la profession | 6 |
| Caractéristiques sportives | 7 |
| Début de la pratique du trail | 7 |
| Autres pratiques sportives | 8 |
| Temps consacré aux autres pratiques sportives | 8 |
| Coach de trail | 9 |
| Cardiofréquencemètre à l'entraînement | 10 |
| Cardiofréquencemètre en compétition | 11 |
| Enregistrement des performances sur une plateforme connectée | 12 |
| Connaissance de la côte ITRA | 13 |
| Côte ITRA | 14 |
| Nombre d'heures de pratiques de trail pendant la préparation d'une course | 15 |
| Dénivelé effectué pendant la préparation d'une course | 16 |
| Nombre de kilomètre parcourus pendant la préparation d'une course | 17 |
| Nombre d'heures de pratiques sportives pendant la préparation d'une course | 18 |
| Participation à des trails lors des deux dernières saisons | 19 |
| Distance des trails réalisés lors des deux dernières saisons | 20 |
| Nombre de trails couru par saison | 21 |
| Courses de l'UT4M | 22 |
| Régime et hydratation | 23 |
| Régime alimentaire | 23 |
| Type de régime alimentaire suivi | 24 |
| Boisson pendant l'entraînement | 25 |
| Volume de boisson bu à l'entraînement | 26 |
| Boisson pendant la compétition | 27 |
| Volume de boisson bu en compétition | 28 |

| | |
|---|-----------|
| Alimentation pendant l'entraînement | 29 |
| Fréquence d'alimentation pendant l'entraînement | 29 |
| Alimentation pendant la compétition | 30 |
| Fréquence d'alimentation pendant la compétition | 30 |
| Santé physique | 31 |
| Blessure de trail | 31 |
| Problème de santé lié au trail | 32 |
| Problèmes de santé ayant empêché l'entraînement | 32 |
| Durée d'empêchement d'entraînement pour cause de blessure | 33 |
| Fréquence des rendez-vous médicaux | 34 |
| Raison des visites médicales | 35 |
| Pathologies | 36 |
| Statut tabagique | 37 |
| Caractéristiques psychologiques | 38 |
| Epanouissement | 38 |
| Priorités | 39 |
| Motivation intrinsèque | 40 |
| Motivation identifiée | 41 |
| Motivation intégrée | 42 |
| Motivation introjectée | 43 |
| Motivation externe | 44 |
| Force mentale générale | 45 |
| Confiance | 46 |
| Consistance | 47 |
| Contrôle | 48 |
| Discours interne en général | 49 |
| Discours interne en compétition | 50 |
| Discours interne à l'entraînement | 51 |
| Anxiété générale avant compétition | 52 |
| Anxiété somatique | 53 |
| Anxiété cognitive | 54 |
| Passion harmonieuse | 55 |
| Passion obsessionnelle | 56 |
| Addiction | 57 |

Caractéristiques individuelles

Sexe

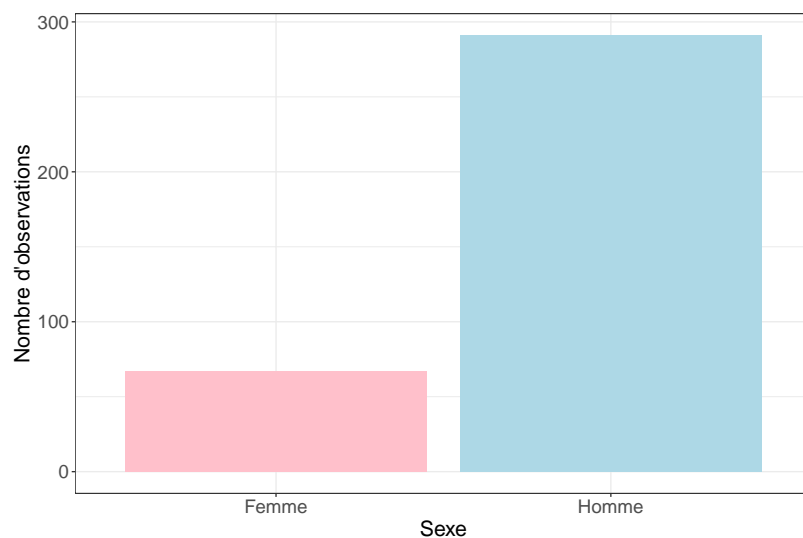


Figure 1: Représentation de la répartition homme/femme

Nous observons qu'une majorité d'hommes a répondu à ce questionnaire. Environ 4/5 des volontaires sont de sexe masculin.

Age

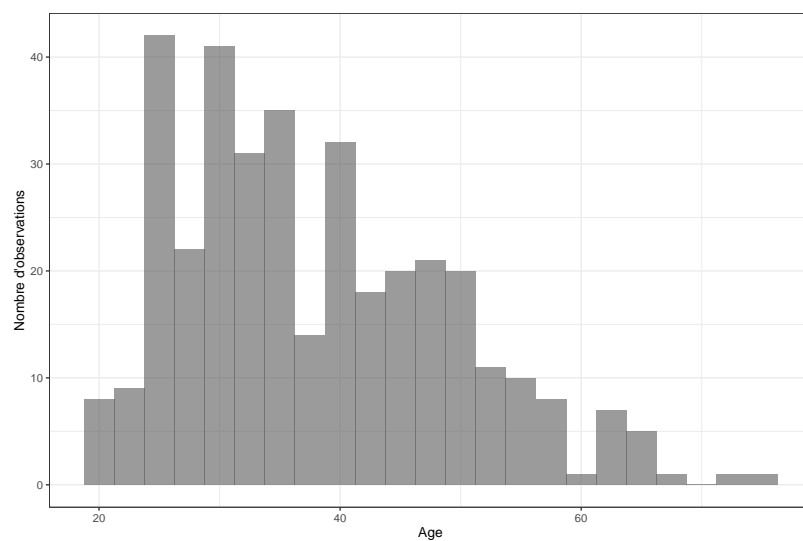


Figure 2: Représentation de la répartition par age

Nous observons qu'une majorité des répondants à ce questionnaire font partie de la tranche d'âge 25 à 40 ans. Nous remarquons également que peu de personnes de moins de 25 ans et de plus de 50 ans ont répondu. En ce qui concerne les personnes âgées de 40 à 50 ans, la répartition est plutôt homogène.

Poids

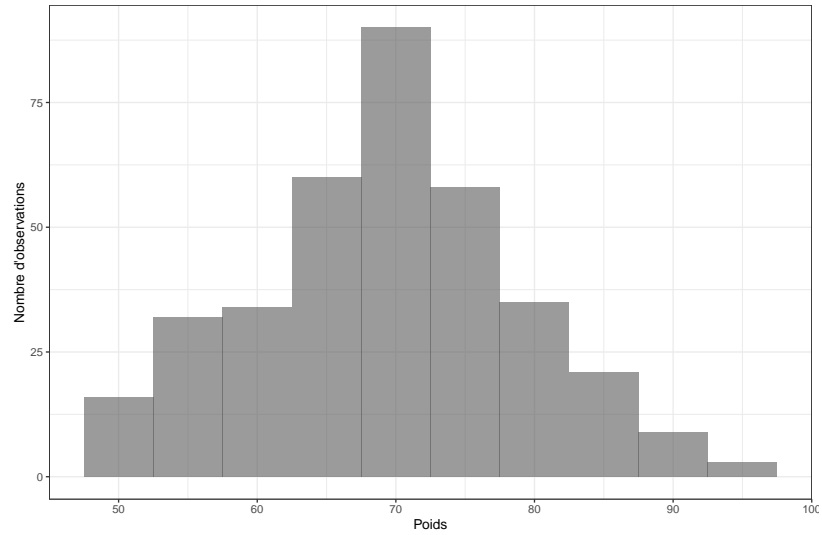


Figure 3: Représentation de la répartition par poids

Nous observons une majorité de participants pesant entre 60 et 80 kg. Nous remarquons également peu d'extrêmes.

Poids maximal

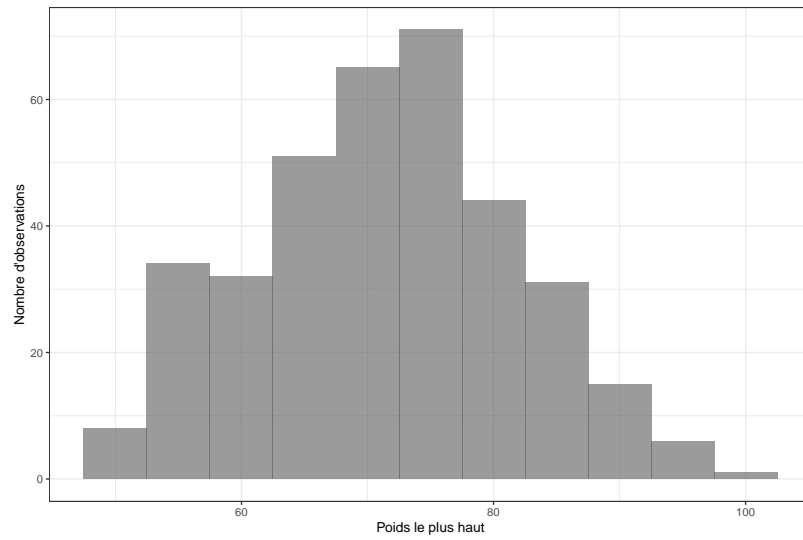


Figure 4: Représentation de la répartition par poids le plus haut

Le poids maximal est lui aussi majoritairement compris entre 60 et 80 kg. Là aussi, nous observons très peu d'extrêmes.

Poids minimal

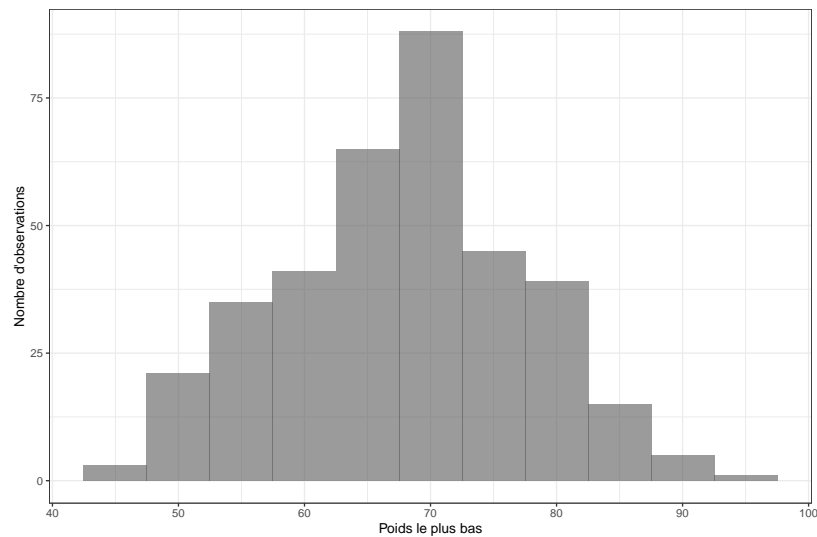


Figure 5: Représentation de la répartition par poids le plus bas

Le poids minimal est, quant à lui, majoritairement compris entre 60 et 75 kg. Là encore, nous observons très peu d'extrêmes.

Temps consacré à la profession

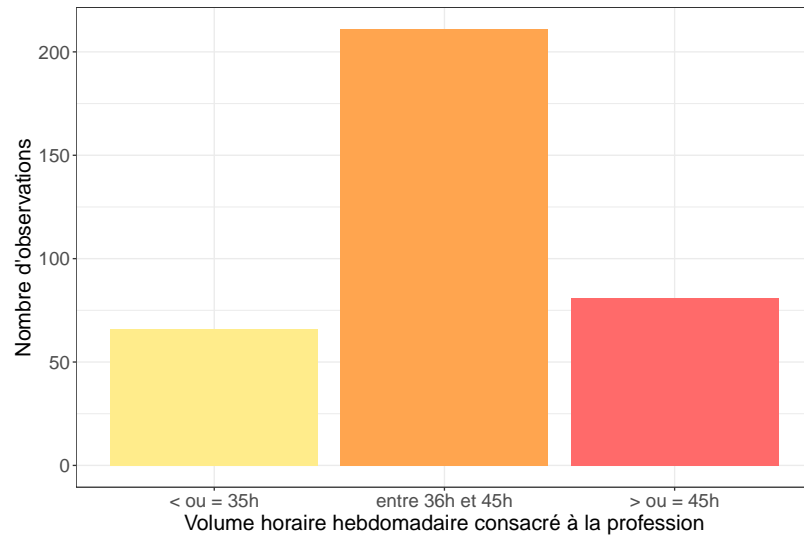


Figure 6: Quel volume hebdomadaire est consacré à votre profession ?

Nous observons que la majorité des traileurs ayant répondu à ce questionnaire consacrent entre 36 et 45h à leur profession.

Caractéristiques sportives

Début de la pratique du trail

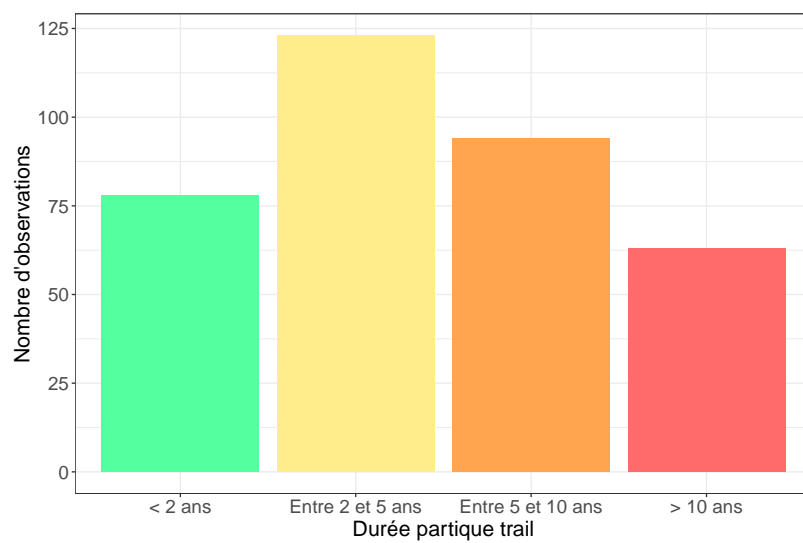


Figure 7: Depuis combien de temps pratiquez-vous le trail ?

L'expérience de la pratique du trail des répondants est plutôt bien répartie, avec une majorité de personnes le pratiquant depuis 2 à 5 ans.

Autres pratiques sportives

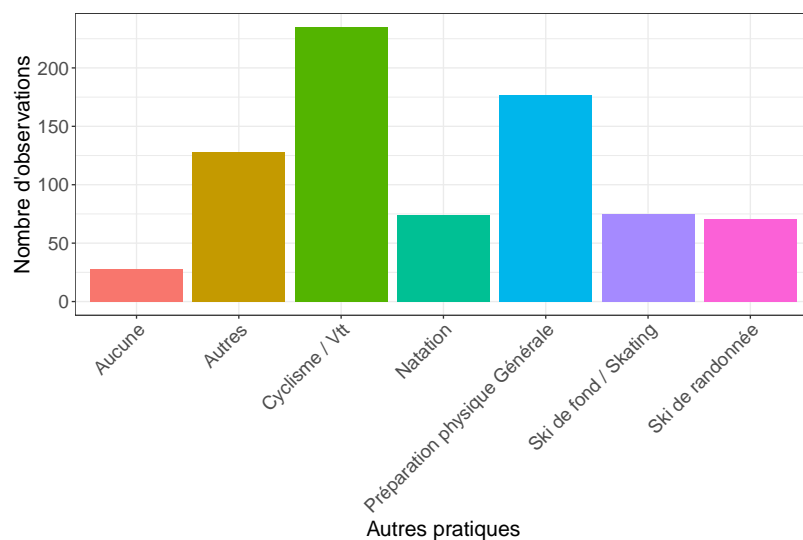


Figure 8: Quelle.s autre.s discipline.s pratiquez-vous en plus de la course à pied / trail ?

On remarque que la grande majorité des participants est multi-disciplinaire. Beaucoup pratiquent également le cyclisme et la préparation physique générale.

Temps consacré aux autres pratiques sportives

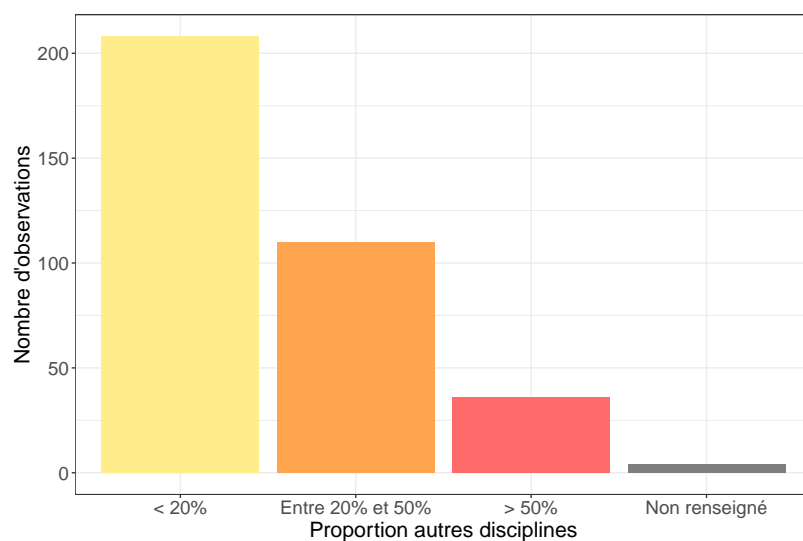
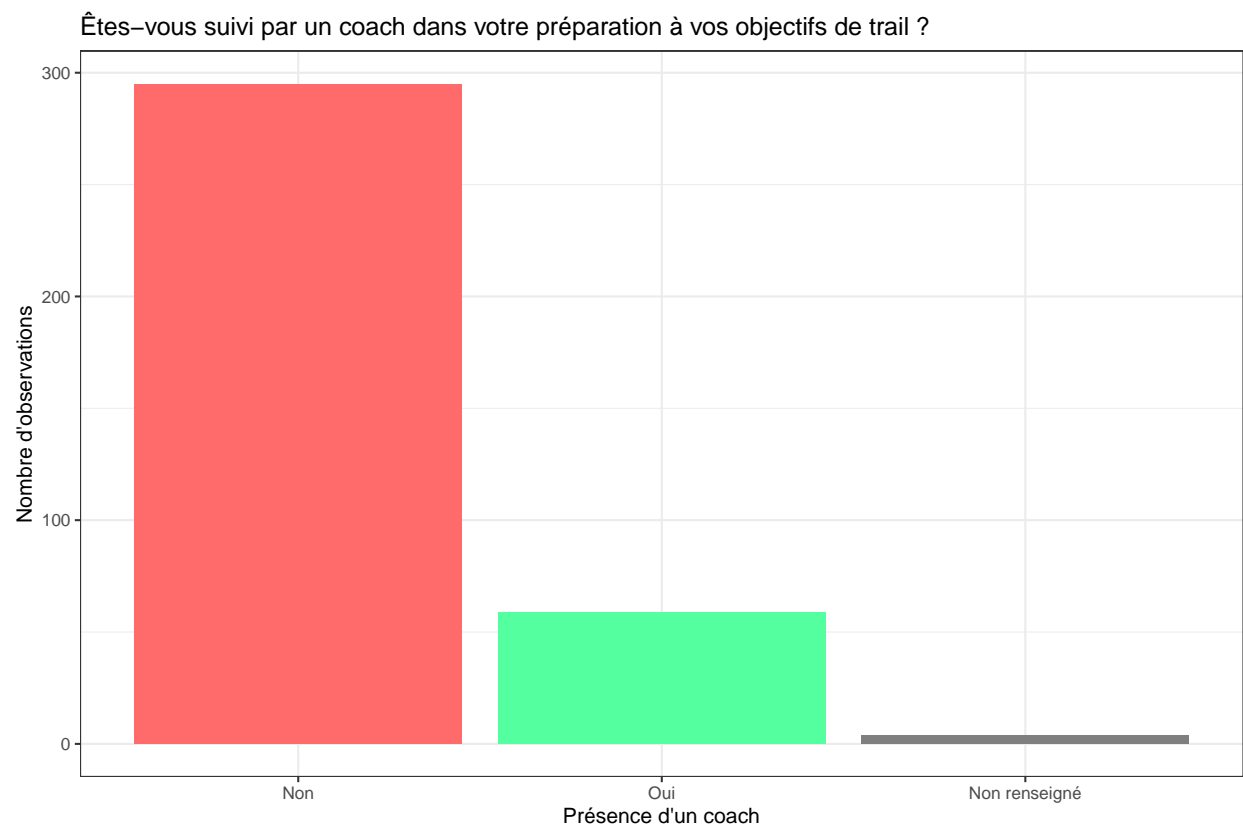


Figure 9: Quelle est la proportion de ces autres disciplines dans votre volume total d'entraînement ?

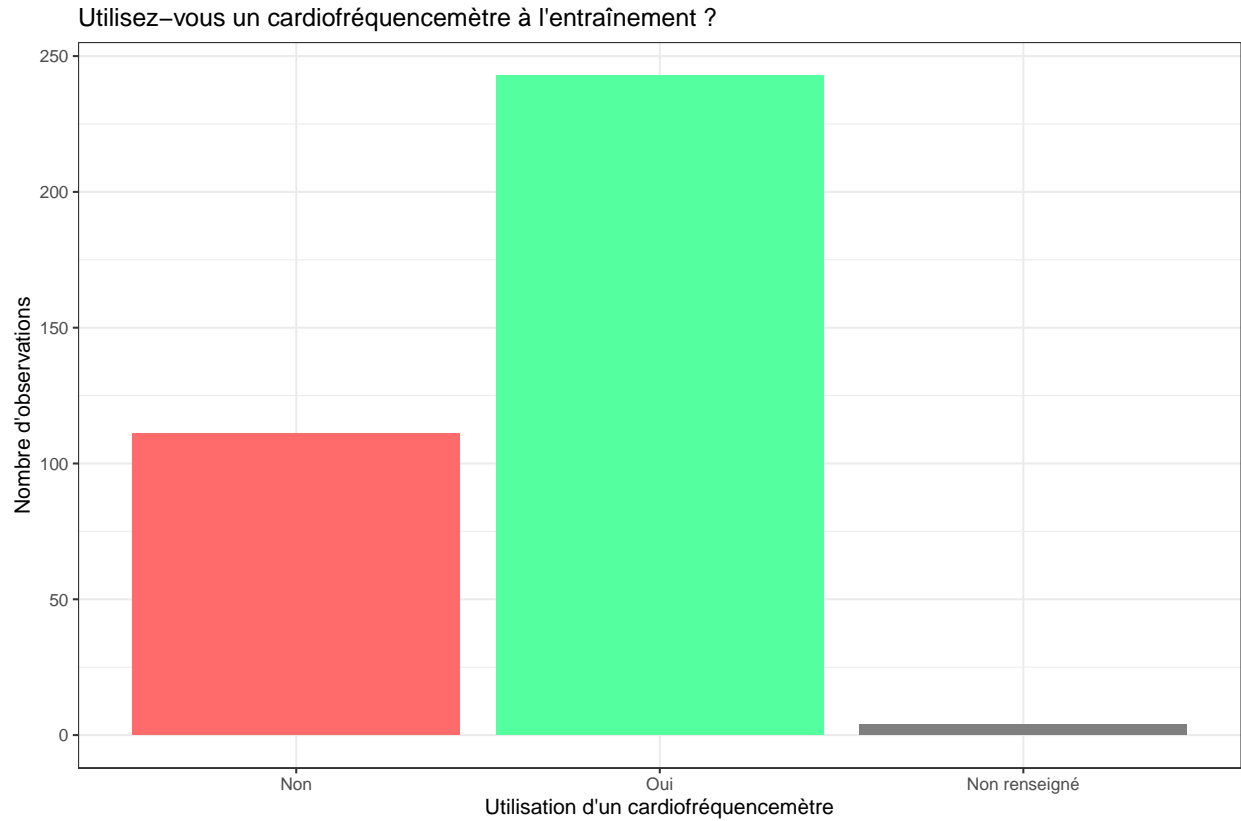
On note que peu de traileurs allouent une partie importante de leur temps aux autres disciplines, avec une majorité d'entre eux leur consacrant moins de 20% du temps.

Coach de trail



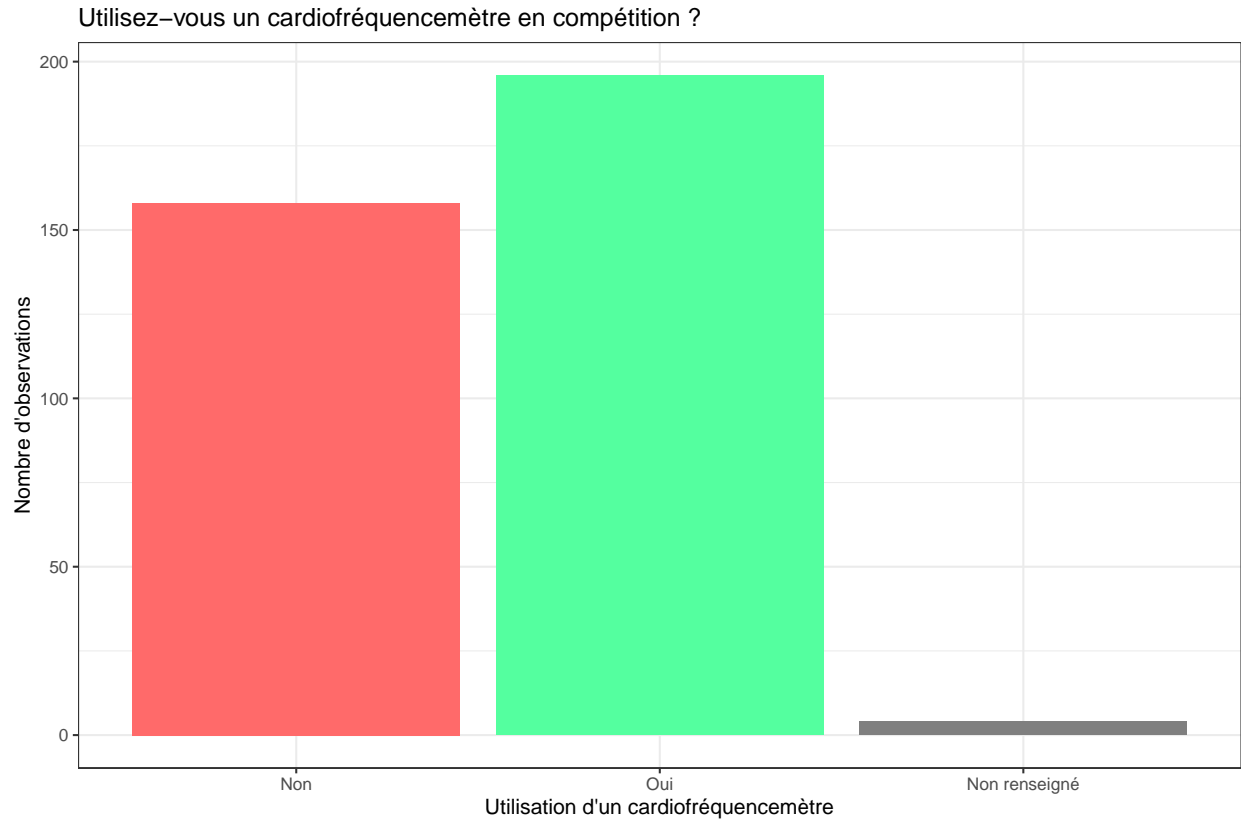
On remarque que la plupart des coureurs ont répondu à cette question. Une grande majorité d'entre eux ne sont pas suivis par un coach dans leur préparation.

Cardiofréquencemètre à l'entraînement



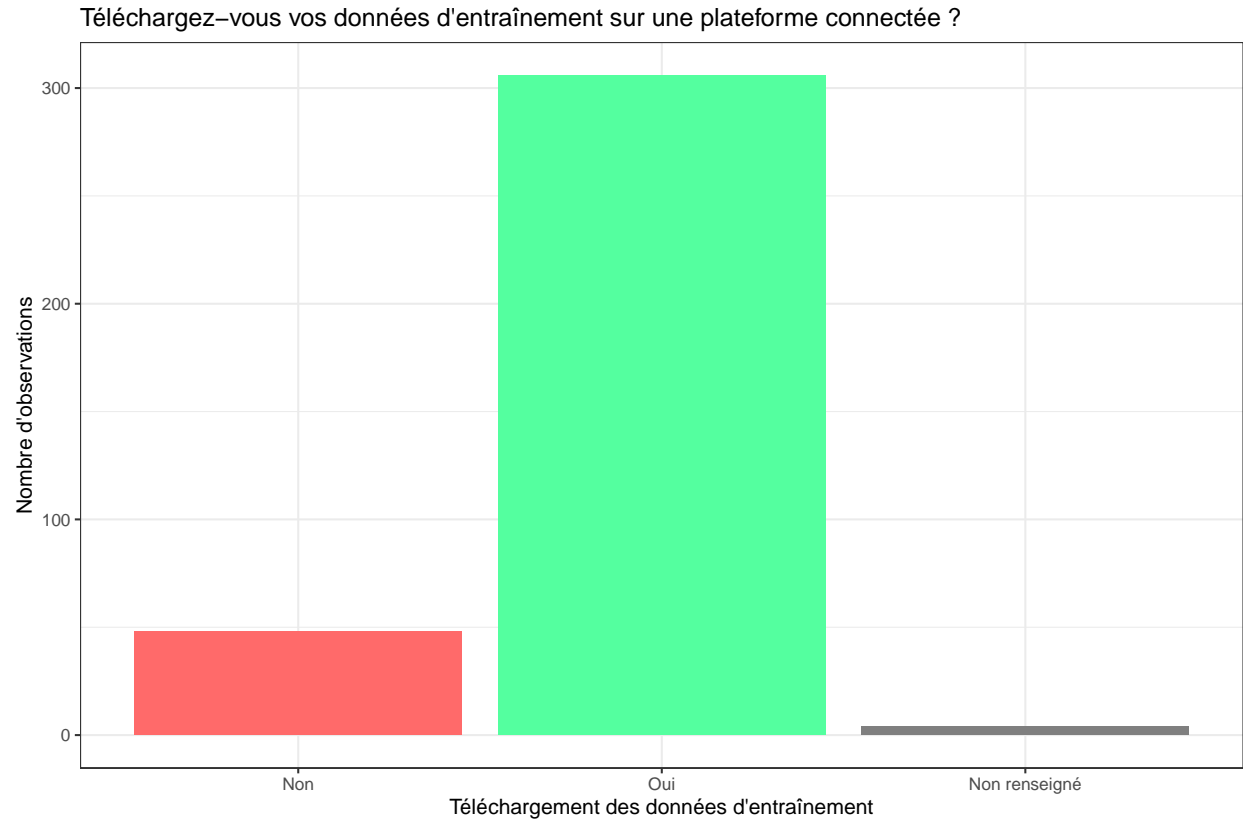
Pour cette question, presque tous les coureurs ont répondu. Beaucoup d'entre eux utilisent un cardiofréquencemètre à l'entraînement, environ 1/3 n'en utilisent pas.

Cardiofréquencemètre en compétition



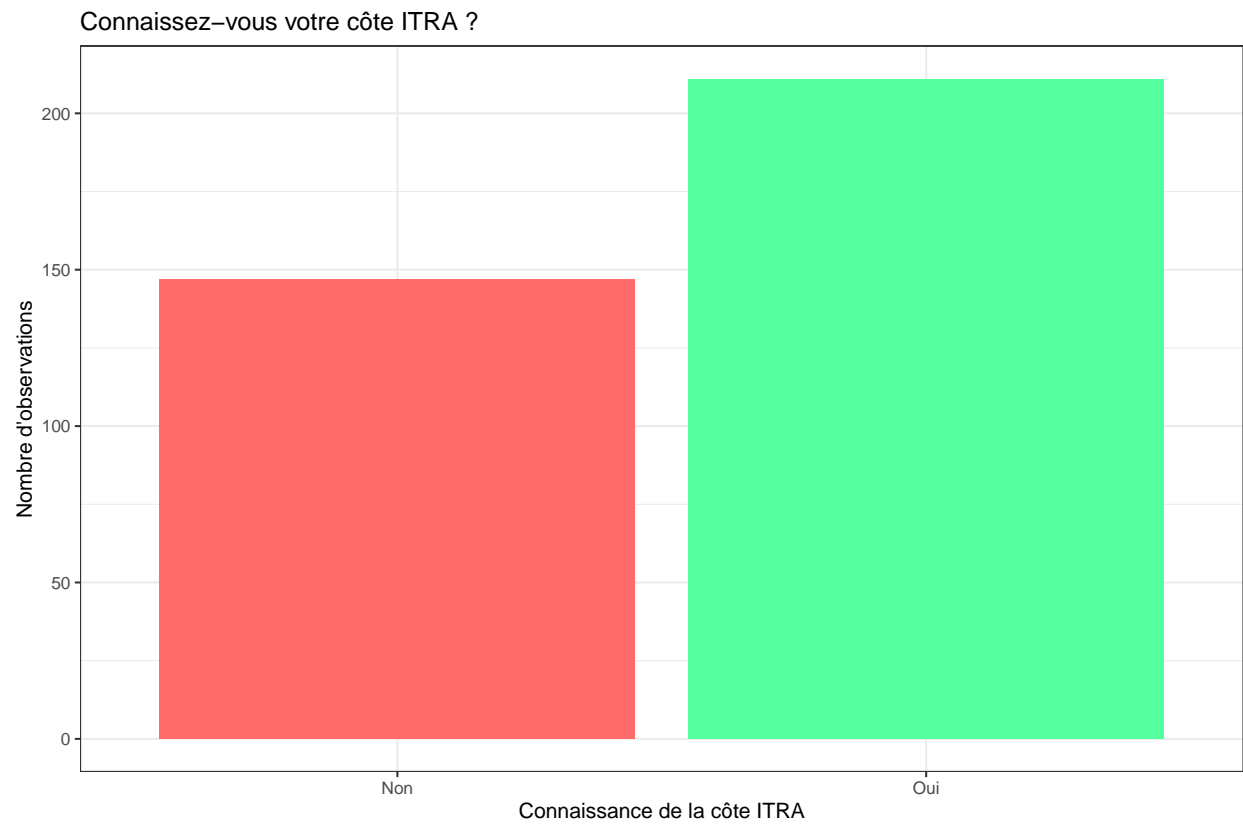
Ici encore, il y a très peu de données manquantes. Presque autant de coureurs utilisent et n'utilisent pas de cardiofréquencemètre en compétition. La proportion de coureurs qui n'en utilise pas est d'environ $3/7$ e.

Enregistrement des performances sur une plateforme connectée



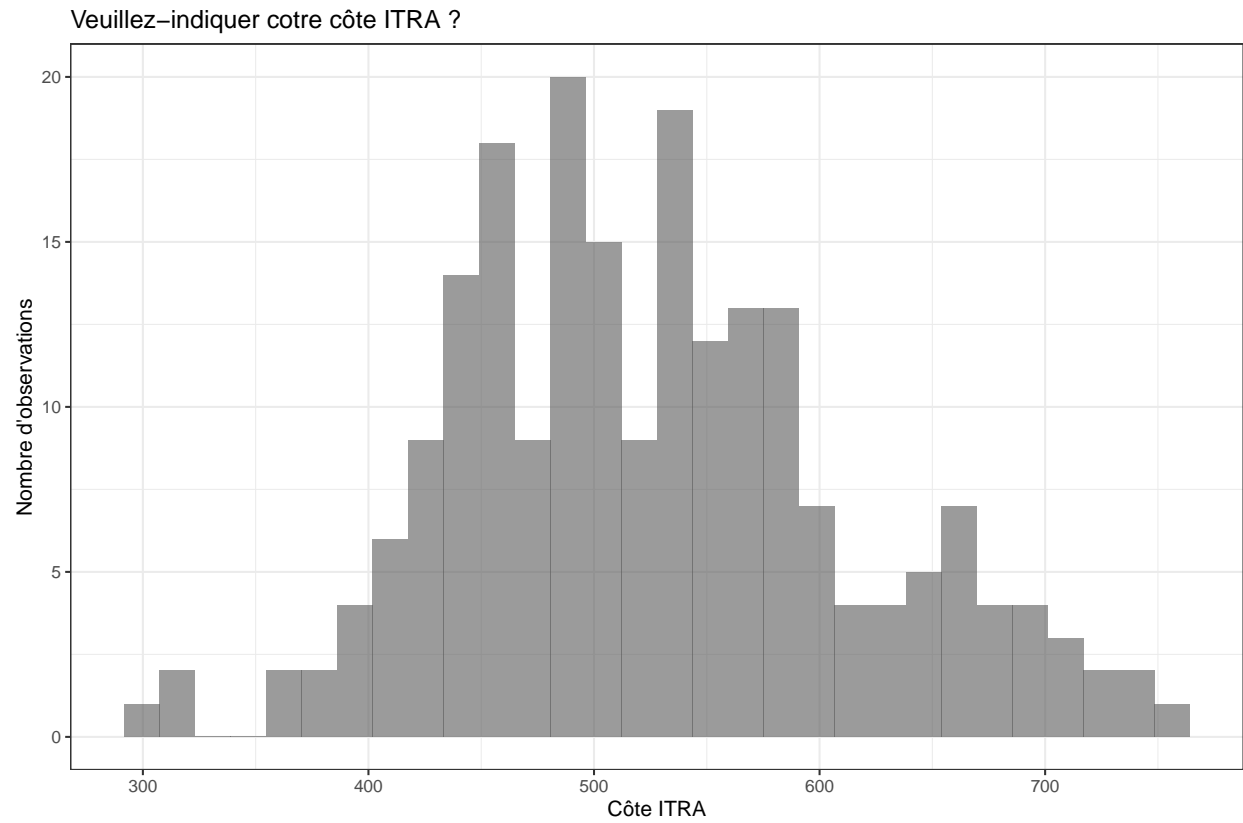
Il y a très peu de données manquantes pour cette question. Beaucoup de coureurs utilisent une plateforme pour télécharger leurs données d'entraînement, environ 6/7e.

Connaissance de la côte ITRA



Encore ici, il y a peu de données manquantes, 3/7 des répondants ne connaissent pas leur côte ITRA.

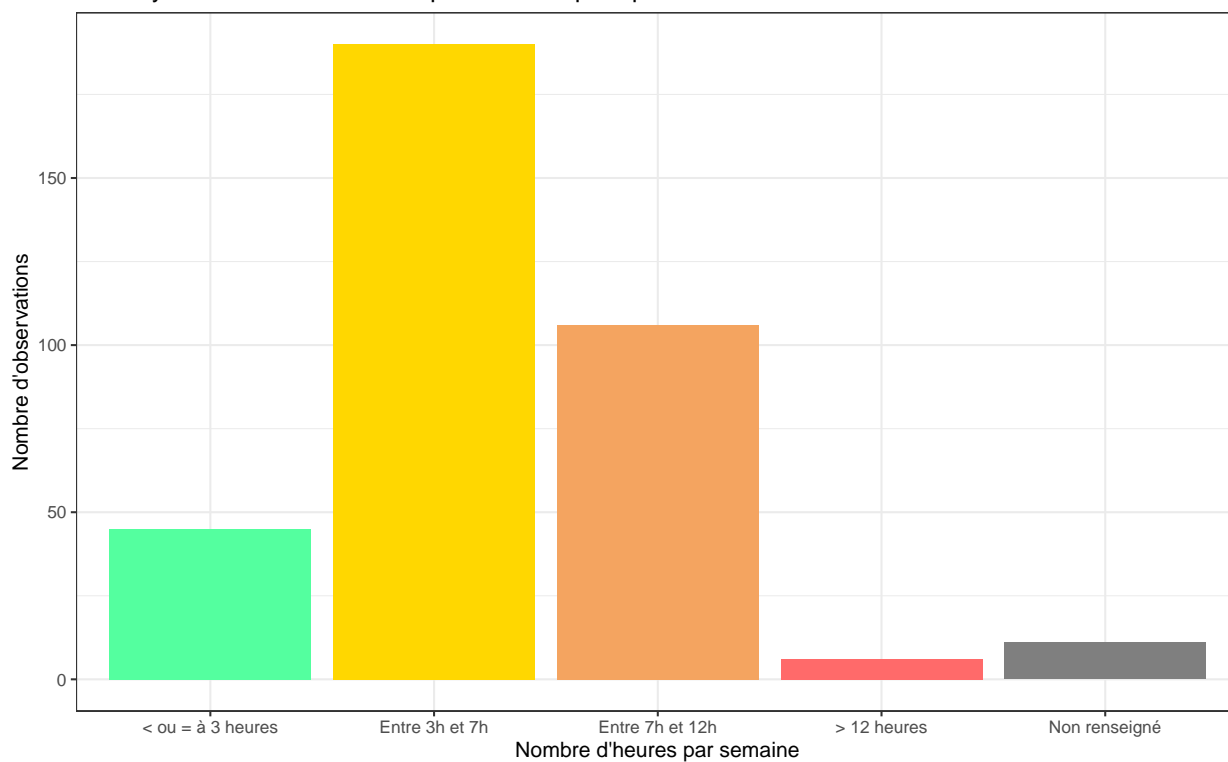
Côte ITRA



On remarque que les côtes ITRA des participants sont majoritairement entre 400 et 600.

Nombre d'heures de pratiques de trail pendant la préparation d'une course

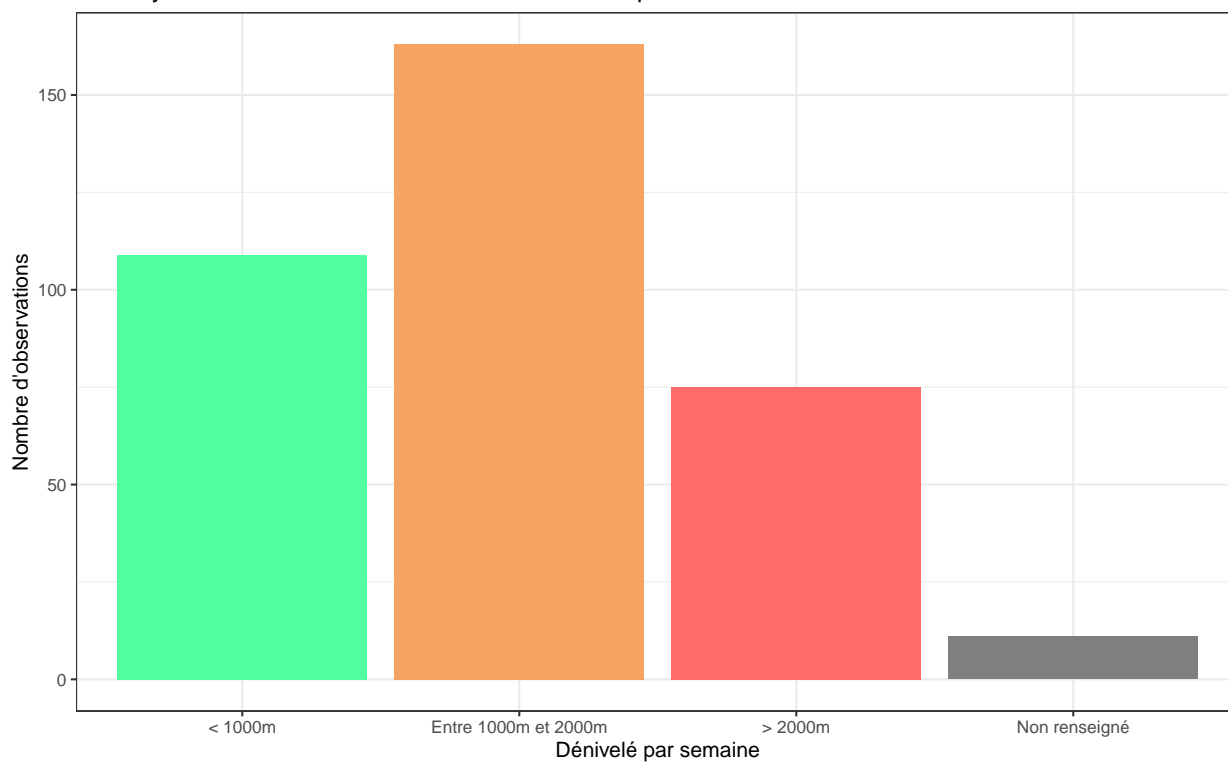
Lors de votre phase de préparation à une course similaire à celle choisie pour l'UT4M 2023, en moyenne combien d'heures par semaine pratiquez-vous du trail ?



On retrouve peu de données manquantes pour cette question. La majorité des coureurs s'entraîne entre 3 et 7h par semaine et une autre partie importante entre 7 et 12h. Il y a très peu de coureurs qui s'entraînent plus de 12h.

Dénivelé effectué pendant la préparation d'une course

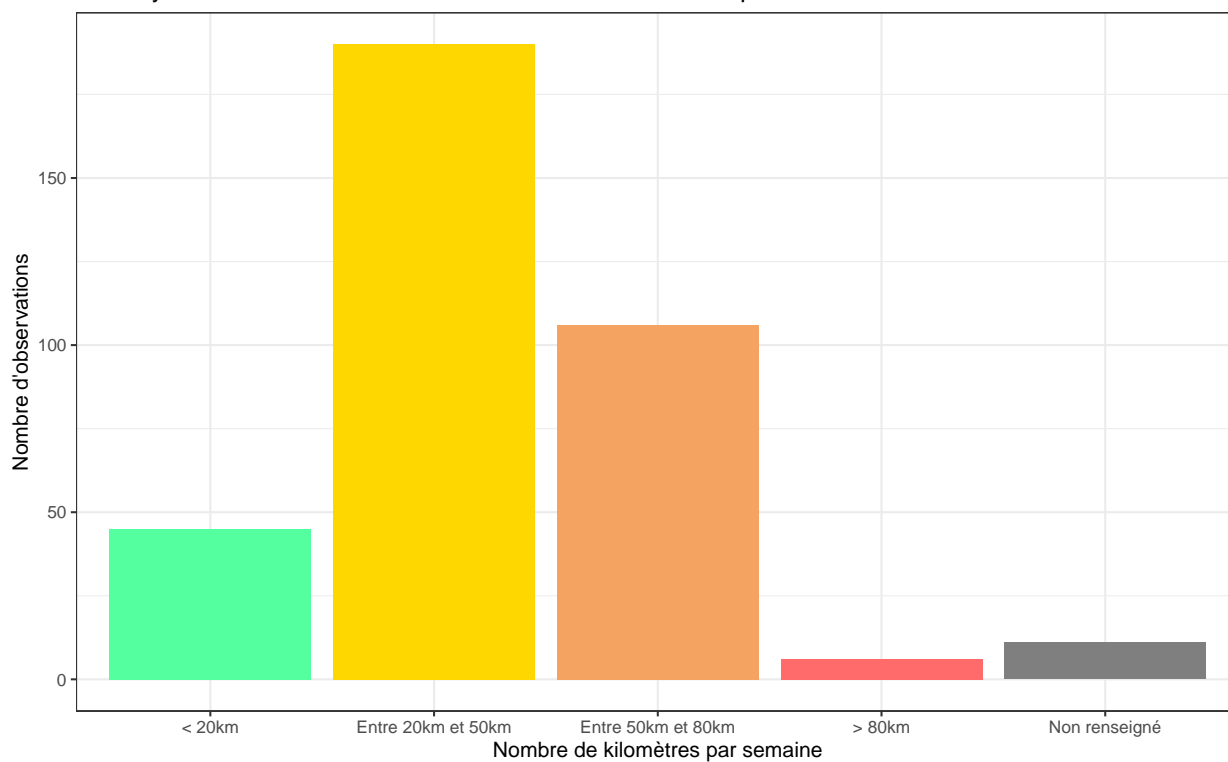
Lors de votre phase de préparation à une course similaire à celle choisie pour l'UT4M 2023, en moyenne combien de dénivelé effectuez-vous par semaine en trail ?



Il y a peu de données manquantes pour cette question. Le dénivelé effectué par les coureurs par semaine est réparti de façon relativement homogène avec tout de même une majorité qui effectue entre 1000 et 2000m de dénivelé par semaine.

Nombre de kilomètre parcourus pendant la préparation d'une course

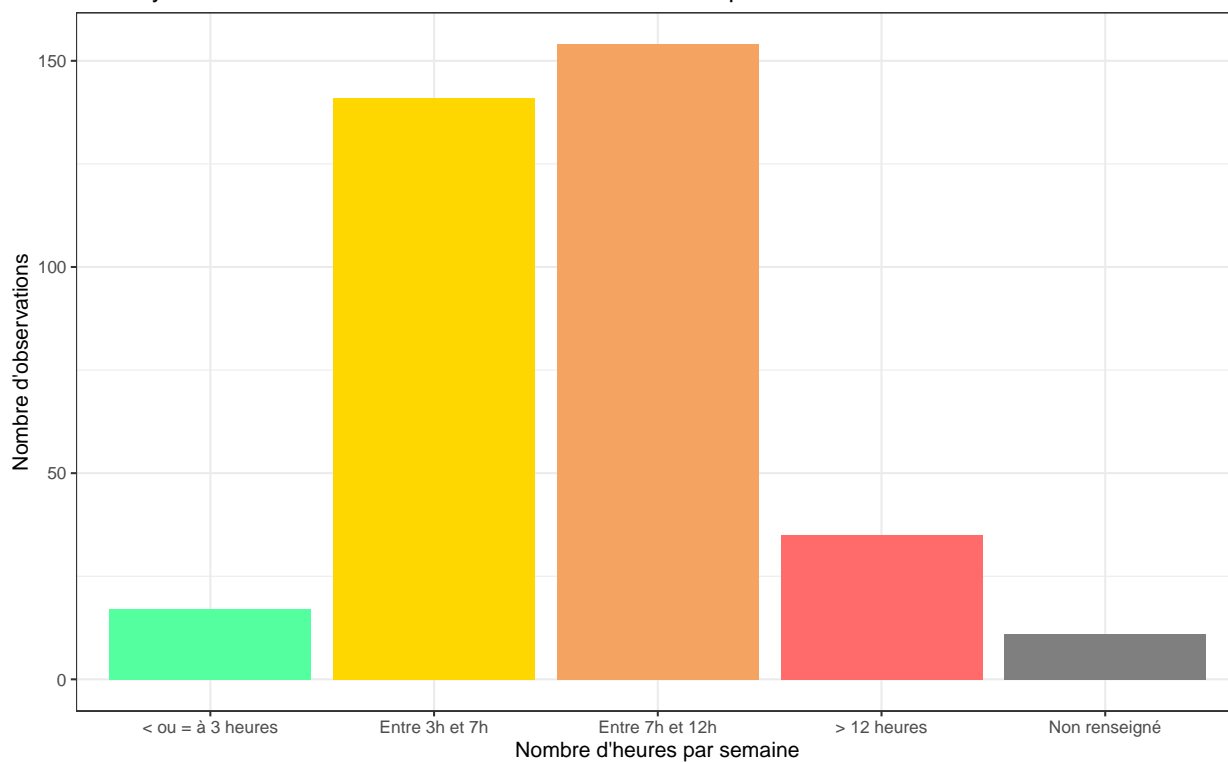
Lors de votre phase de préparation à une course similaire à celle choisie pour l'UT4M 2023, en moyenne combien de kilomètres effectuez-vous en trail par semaine ?



On retrouve peu de données manquantes pour cette question. La majorité des coureurs parcourt entre 20 et 50km par semaine et une autre partie importante entre 50 et 80km. Il y a très peu de coureurs qui effectuent plus de 80km.

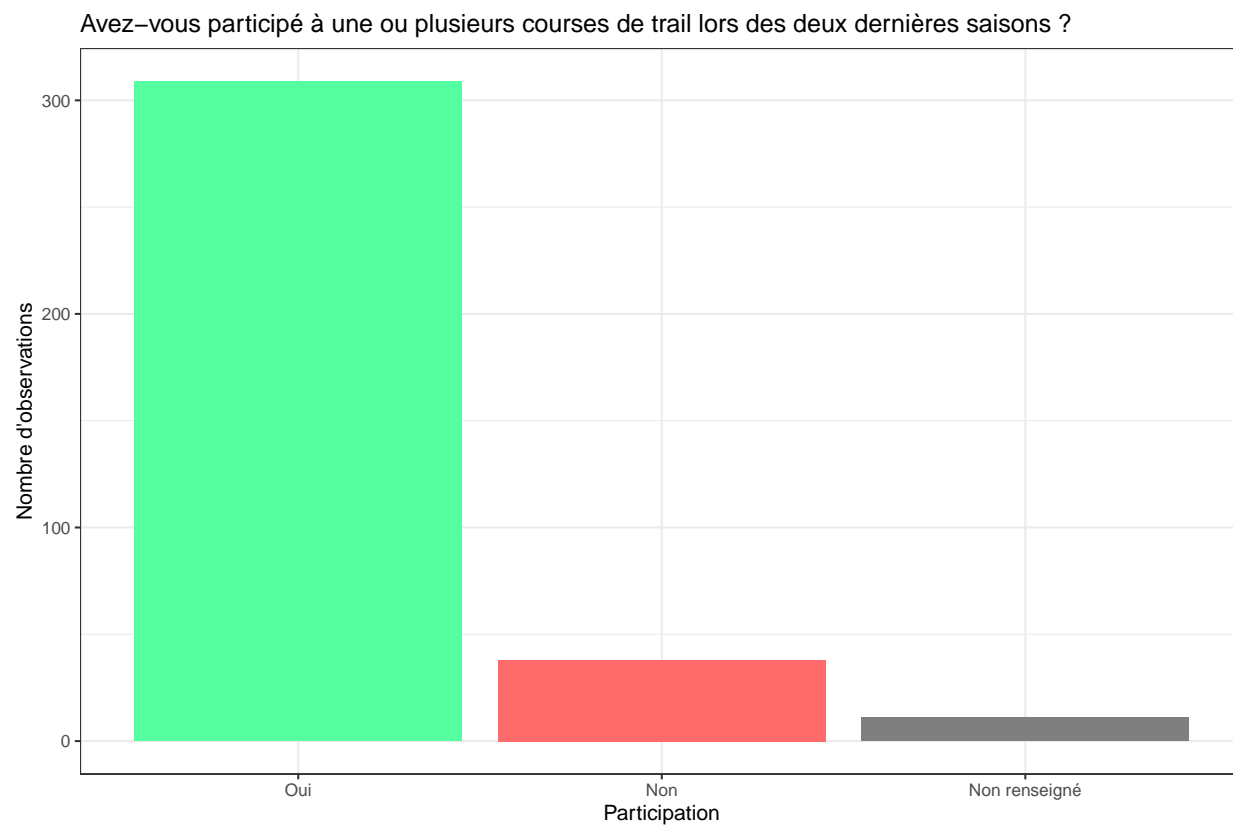
Nombre d'heures de pratiques sportives pendant la préparation d'une course

Lors de votre phase de préparation à une course similaire à celle choisie pour l'UT4M 2023, en moyenne combien d'heures d'entraînement avez-vous par semaine ?



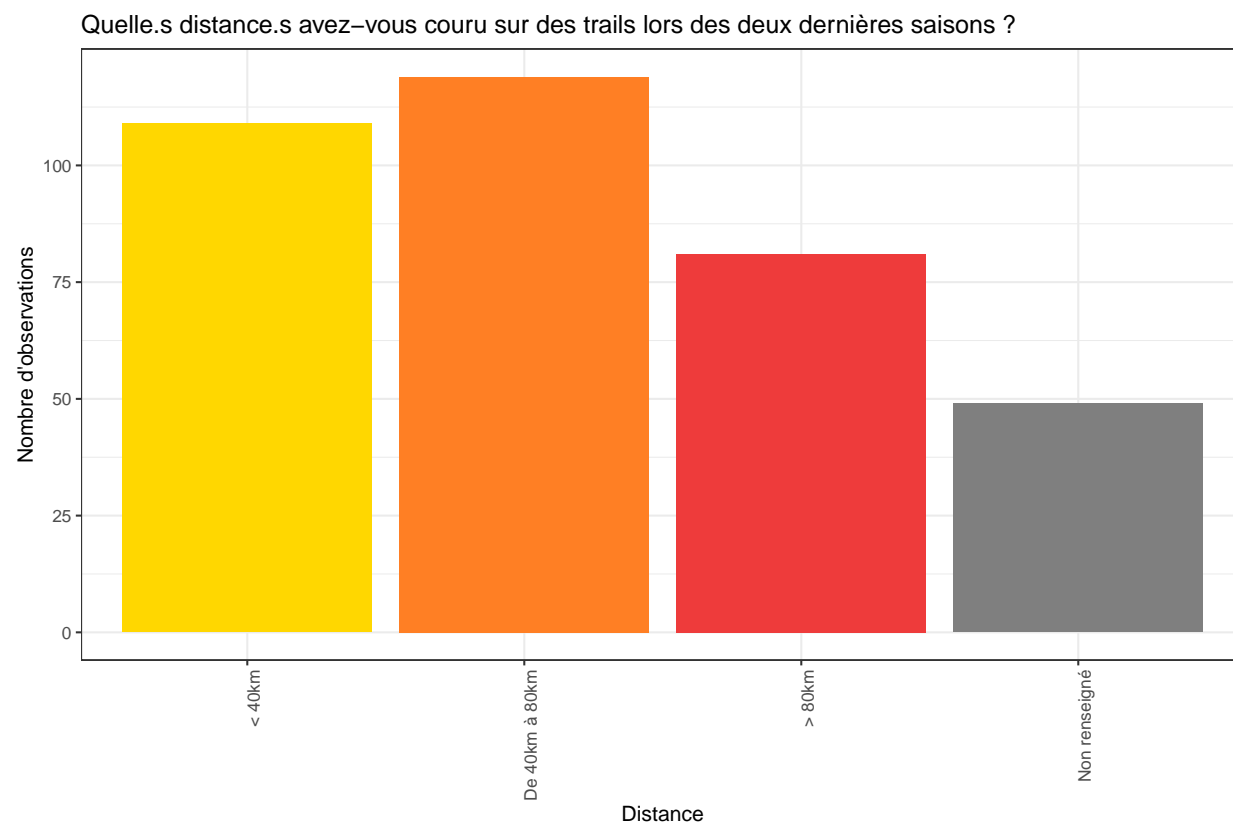
Les coureurs effectuent principalement entre 3 et 12h de sport par semaine pour s'entraîner. Très peu d'entre eux font moins de 3h ou plus de 12h de sport.

Participation à des trails lors des deux dernières saisons



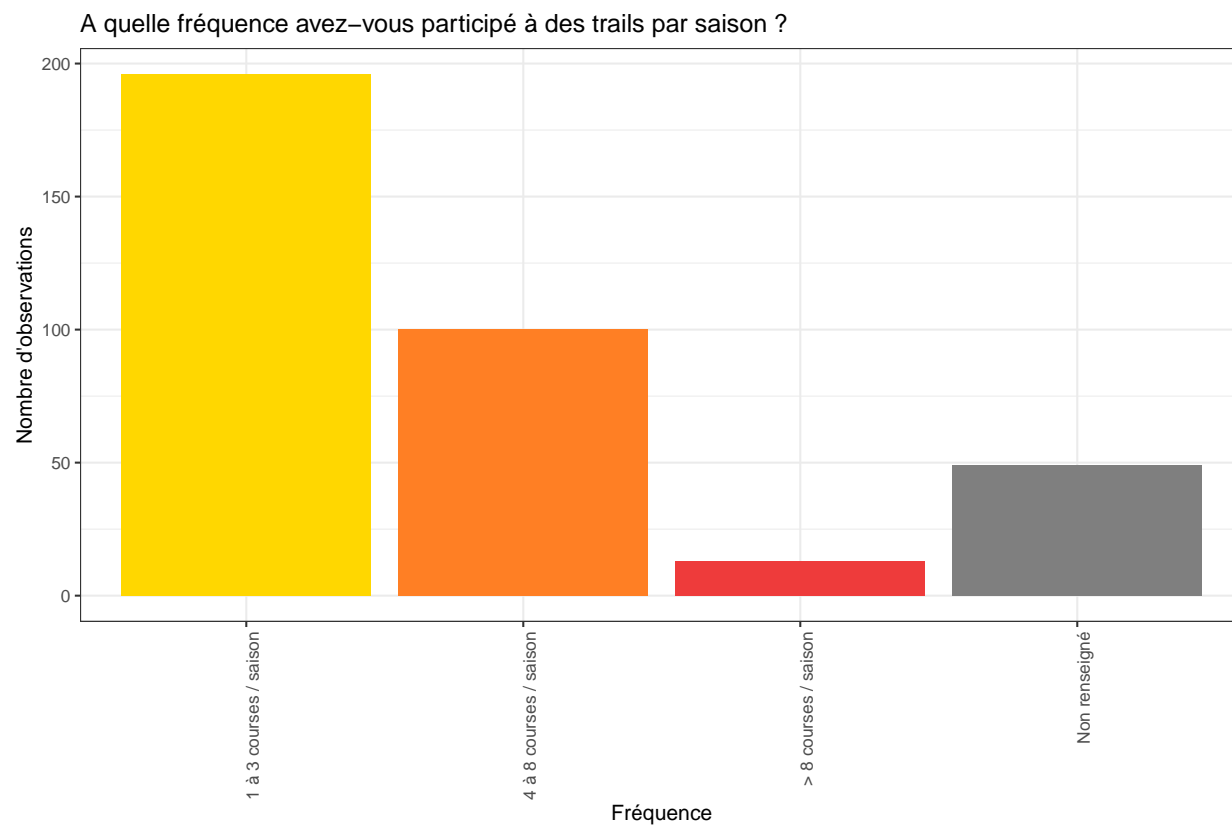
La majorité a participé à une ou plusieurs courses de trail lors des deux dernières saisons.

Distance des trails réalisés lors des deux dernières saisons



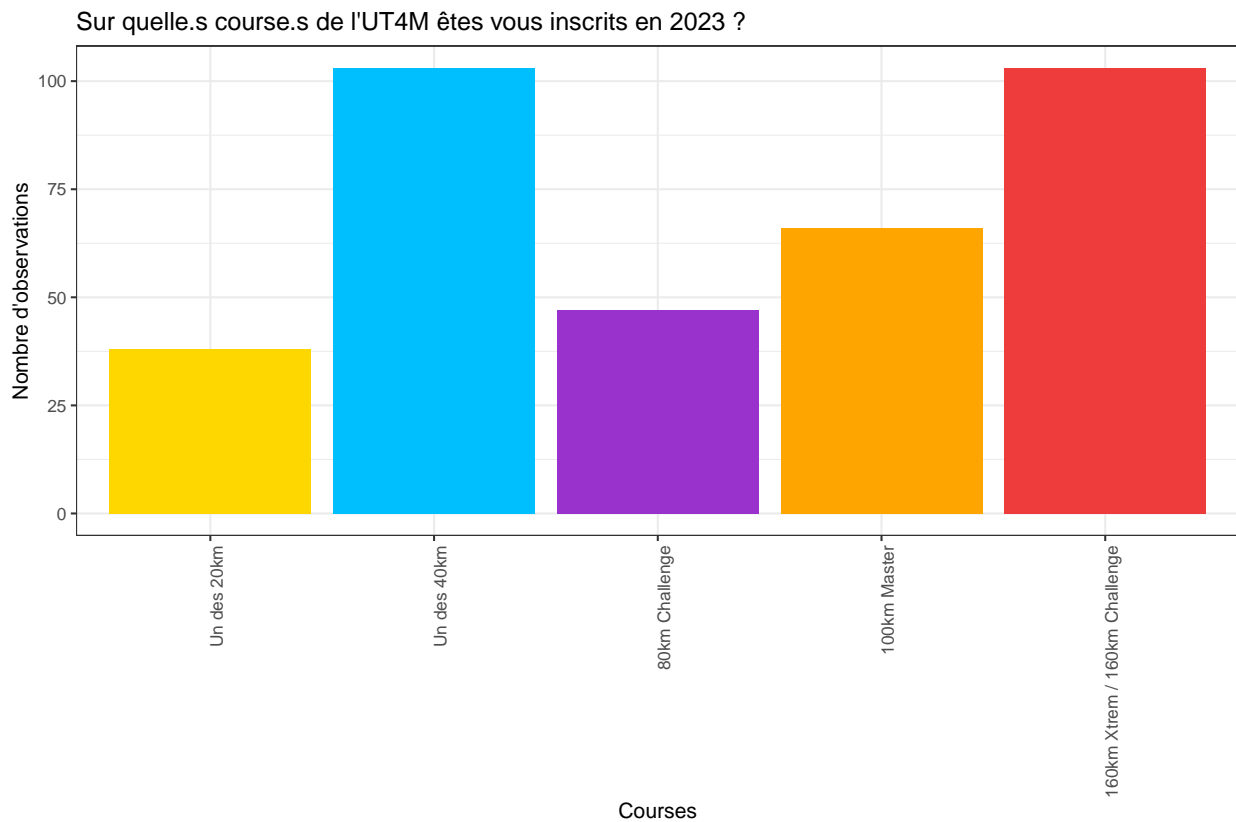
Les coureurs ont participé à des trails lors des deux dernières saisons sur globalement tous types de distances. On retrouve 50 personnes qui n'ont pas répondu à la question.

Nombre de trails couru par saison



La majorité participe à moins de 3 courses par saison. Peu de personnes courent plus de 8 trails par saison.

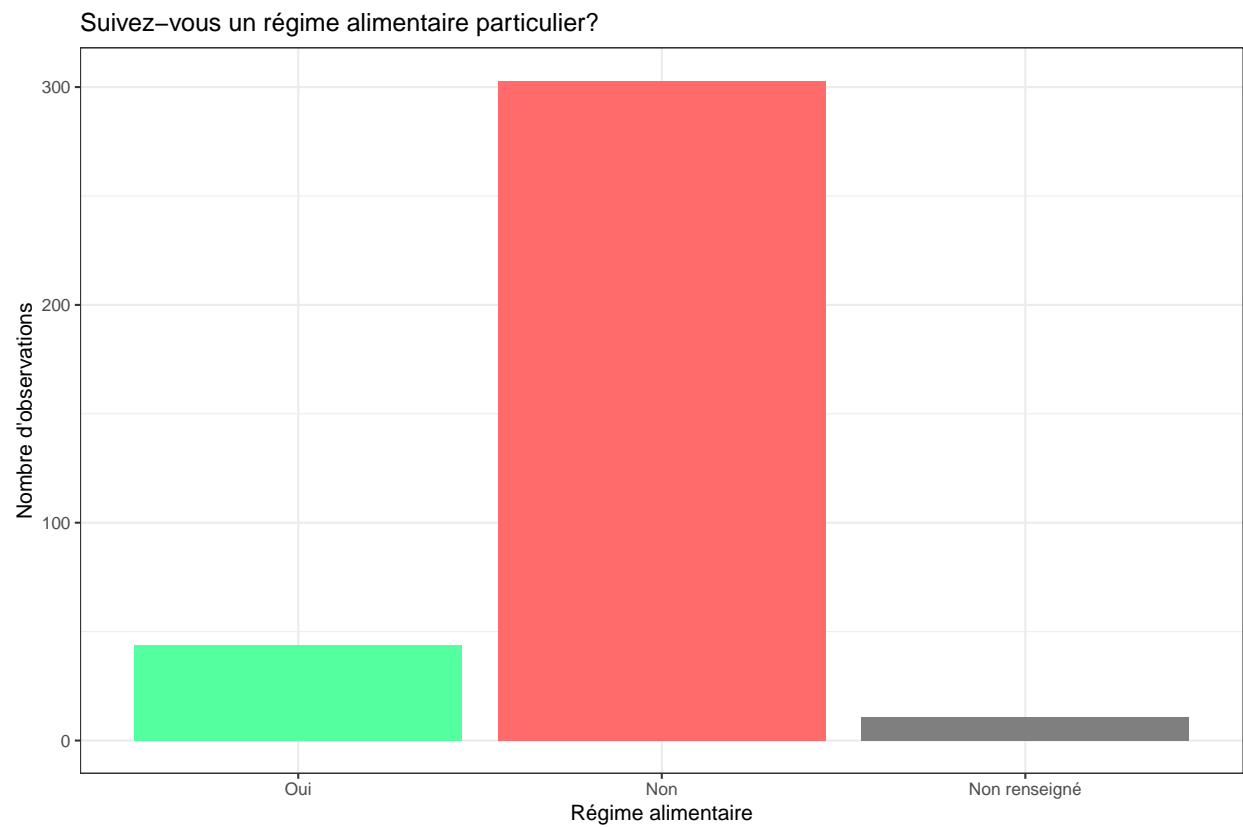
Courses de l'UT4M



Les participants sont majoritairement inscrits sur un des 40km et un des 160km. On retrouve tout de même pas mal d'inscriptions sur le 100km.

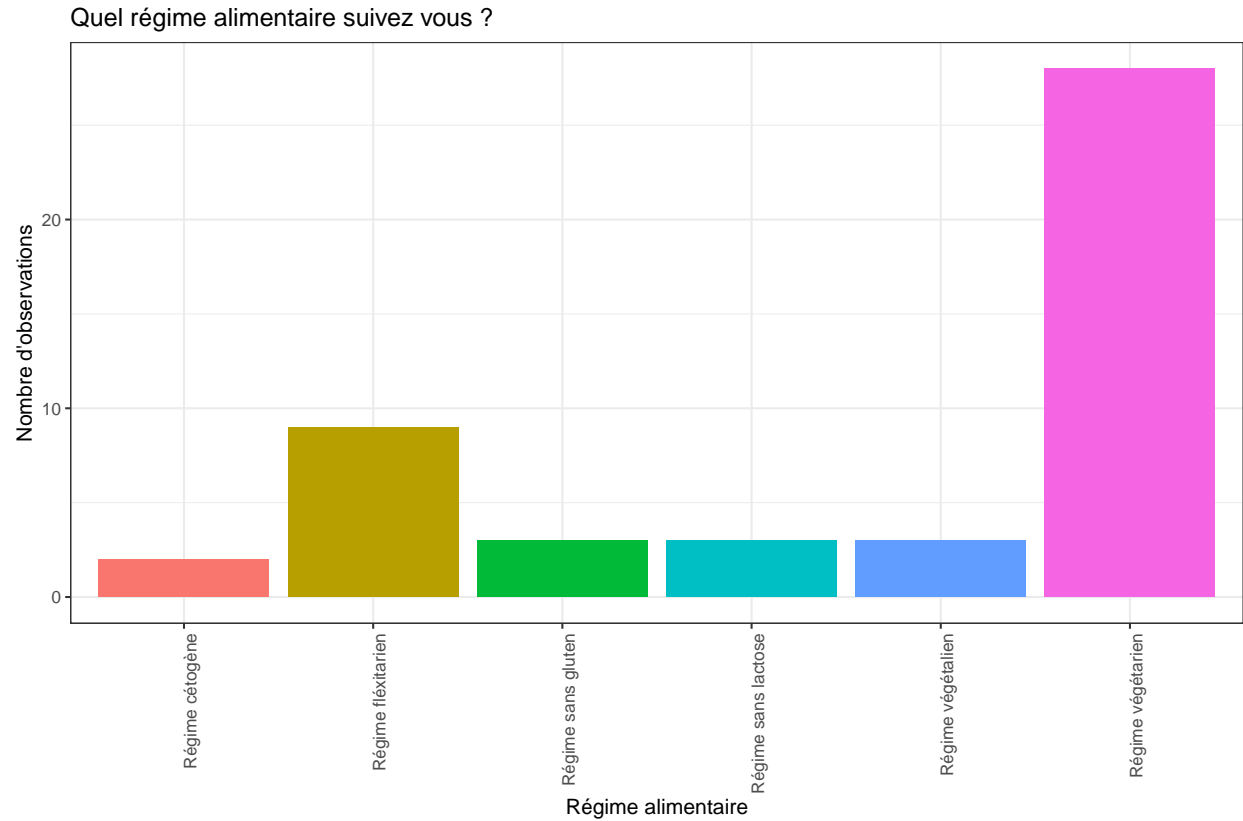
Régime et hydratation

Régime alimentaire



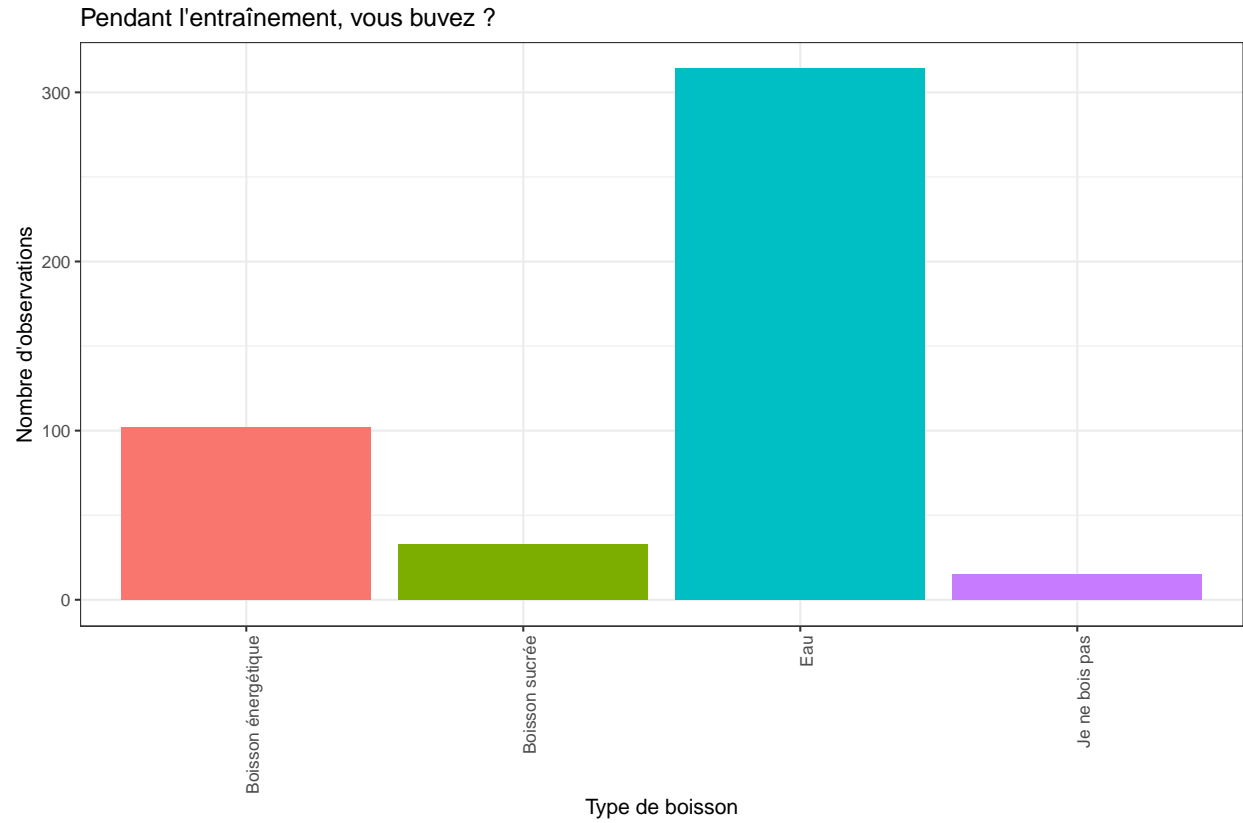
La plupart des coureurs ne suivent pas de régime alimentaire spécifique.

Type de régime alimentaire suivi



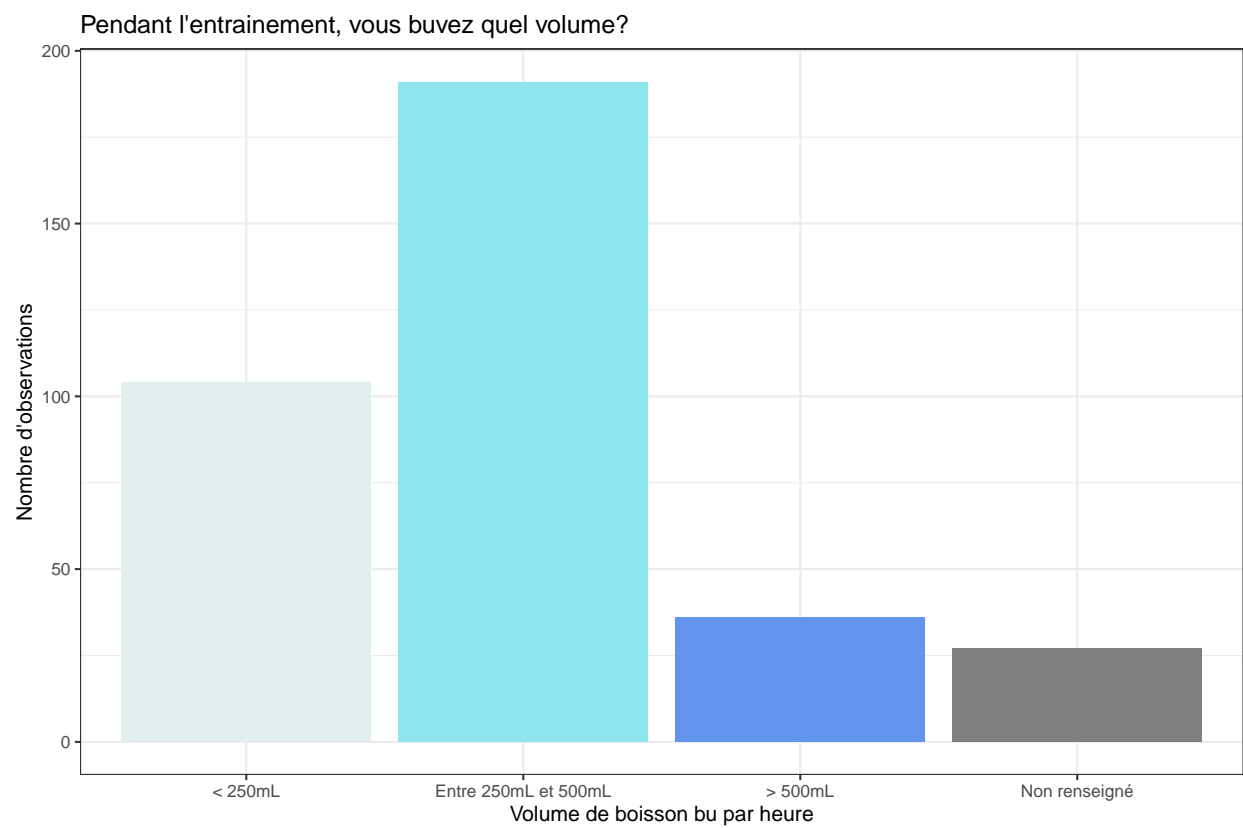
Parmi ceux qui suivent un régime alimentaire particulier, la majorité sont végétarien, puis vient, par la suite, les flexitariens avec 10 personnes.

Boisson pendant l'entraînement



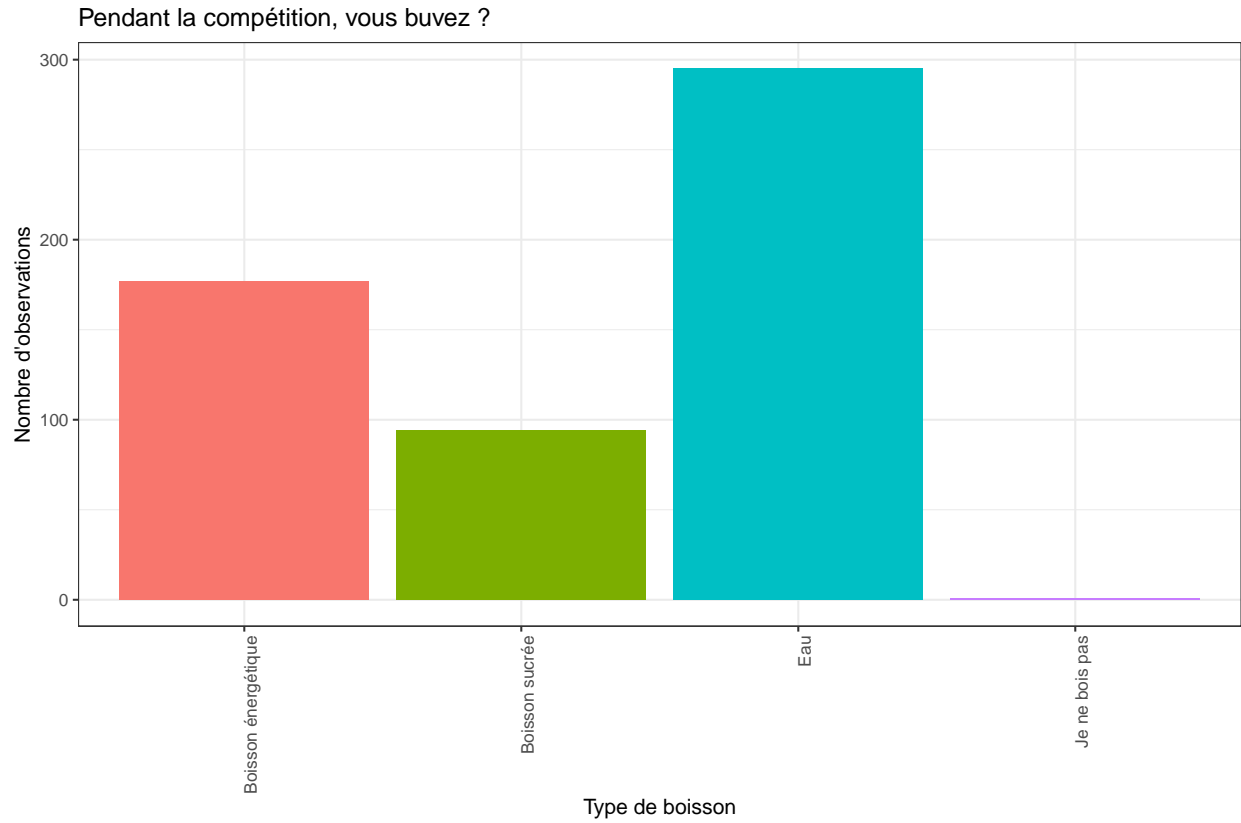
Plus de 300 personnes boivent de l'eau à l'entraînement et environ 100 prennent des boissons énergétiques. Peu de personnes ne boivent pas.

Volume de boisson bu à l'entraînement



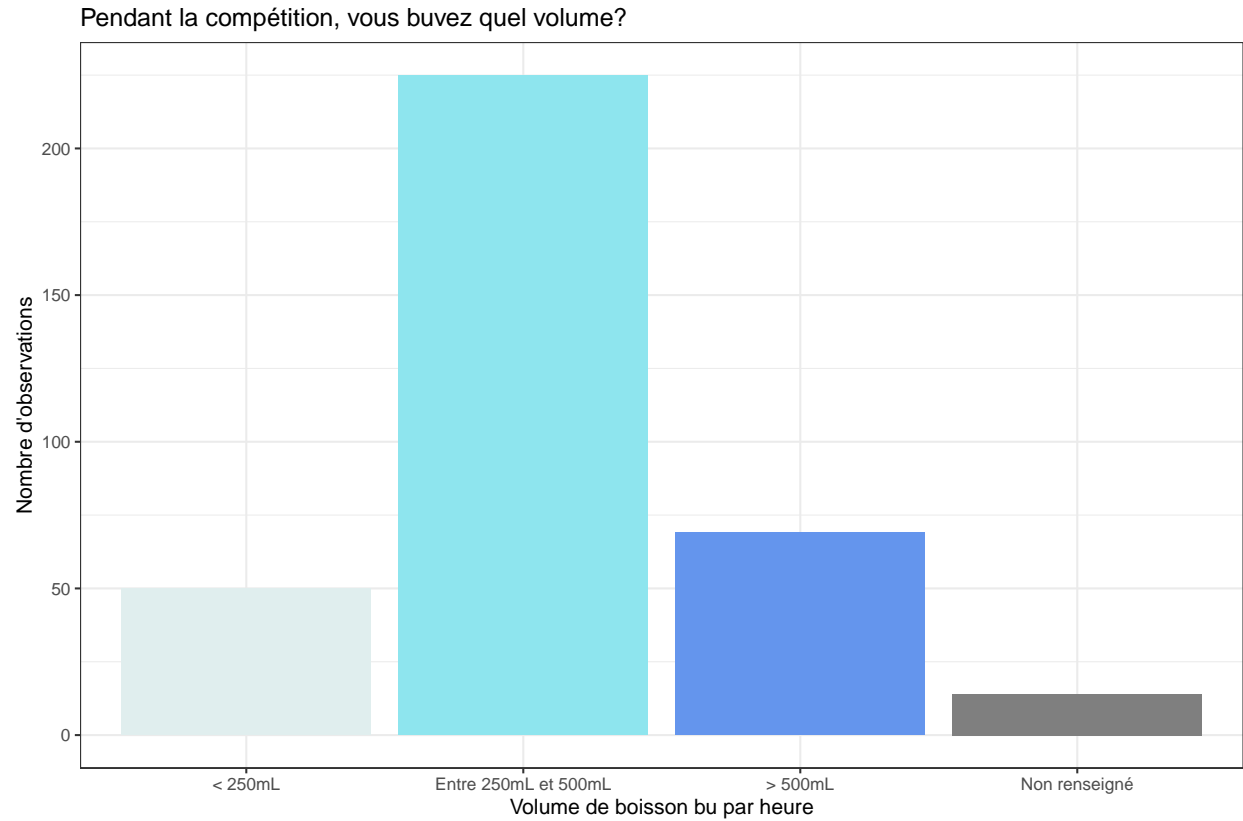
La majorité boit entre 250 et 500ml de boisson par heure à l'entraînement.

Boisson pendant la compétition



Principalement, les gens boivent de l'eau et de la boisson énergétique. Quasiment aucune personne ne bois pas.

Volume de boisson bu en compétition



La coureurs prennent entre 250 et 500ml de boisson par heure pendant la compétition.

Alimentation pendant l'entraînement

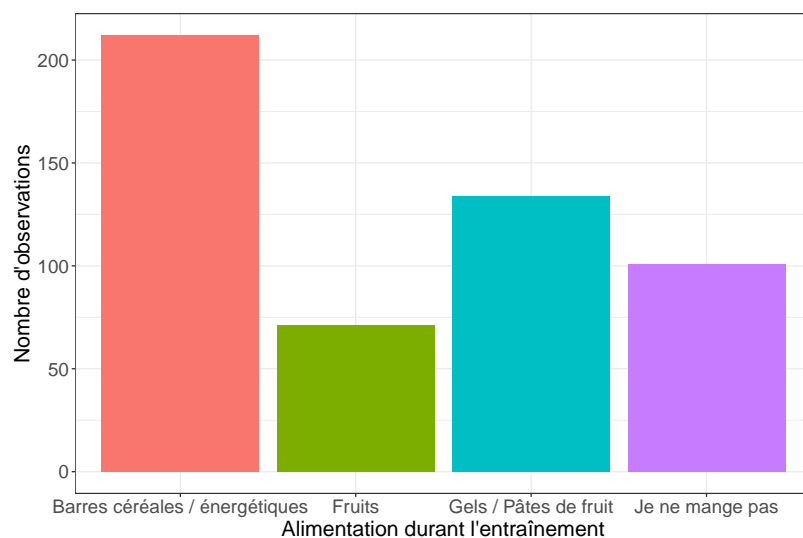


Figure 10: Pendant l'entraînement, vous mangez ?

Nous observons que la majorité des traileurs consomment des barres de céréales ou énergétiques durant leur entraînement.

Fréquence d'alimentation pendant l'entraînement

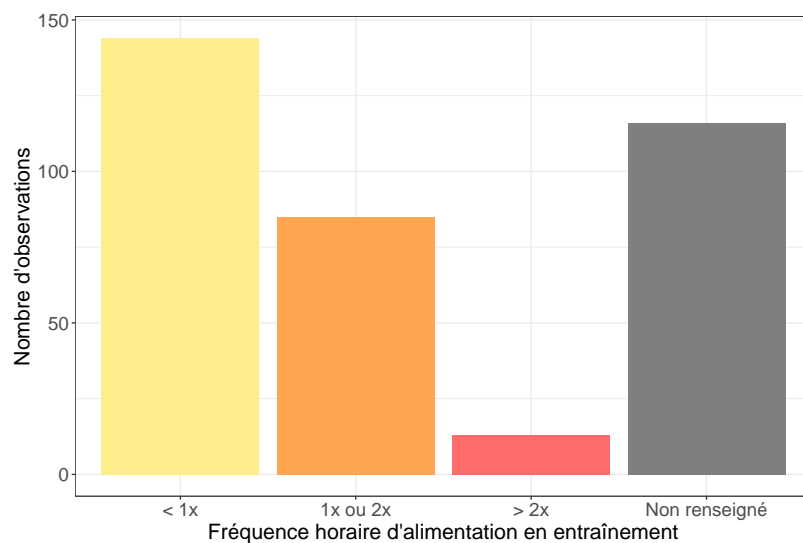


Figure 11: Pendant l'entraînement, à quelle fréquence vous mangez ?

Durant leur entraînement, il apparaît que les traileurs mangent relativement peu souvent, moins d'une fois par heure. Cependant, beaucoup de personnes n'ont pas répondu à cette question.

Alimentation pendant la compétition

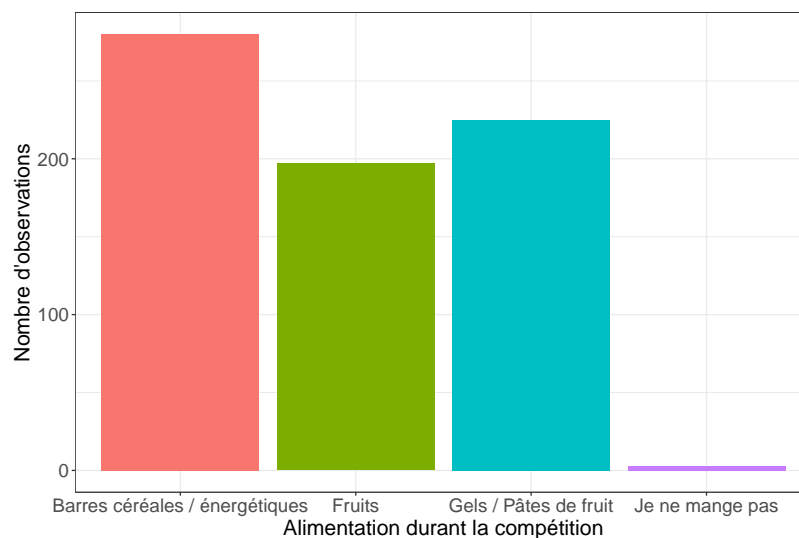


Figure 12: Pendant la compétition, vous mangez ?

Nous remarquons que très peu de personnes ne mangent rien durant la compétition. Concernant l'alimentation des autres, elle est répartie de manière homogène entre les barres de céréales ou énergétiques, les fruits et les gels ou pâtes de fruit.

Fréquence d'alimentation pendant la compétition

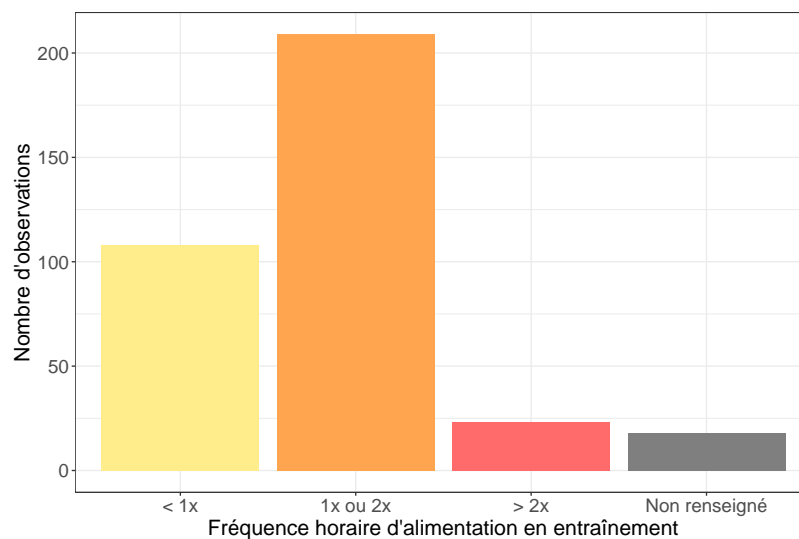


Figure 13: Pendant la compétition, à quelle fréquence vous mangez ?

Durant la compétition, il apparaît que les traileurs mangent majoritairement entre une et deux fois par heure.

Santé physique

Blessure de trail

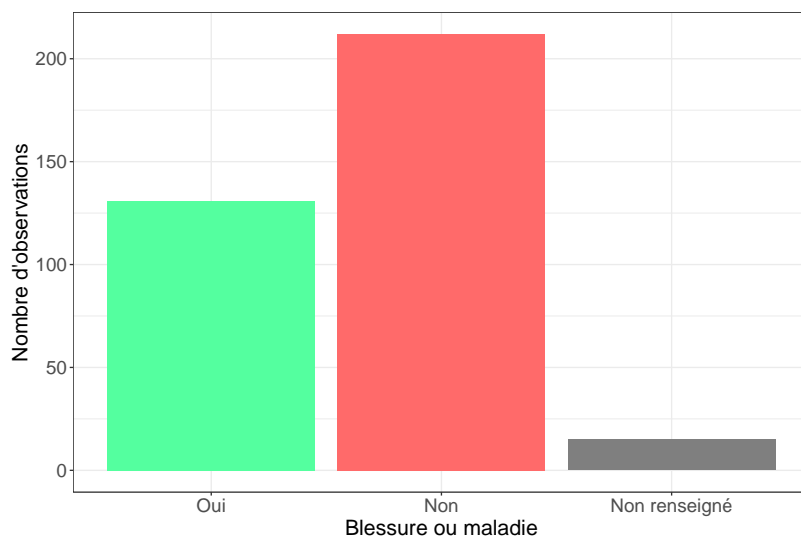


Figure 14: Dans l'année écoulée, avez-vous été blessé ou malade en lien avec votre pratique du trail ?

La tendance générale montre qu'une majorité des répondants n'a pas été malade ou blessée en lien avec sa pratique du trail, environ 3/5. Cependant, beaucoup de blessures et/ou maladies sont à constater, pour environ 2/5 des personnes.

Problème de santé lié au trail

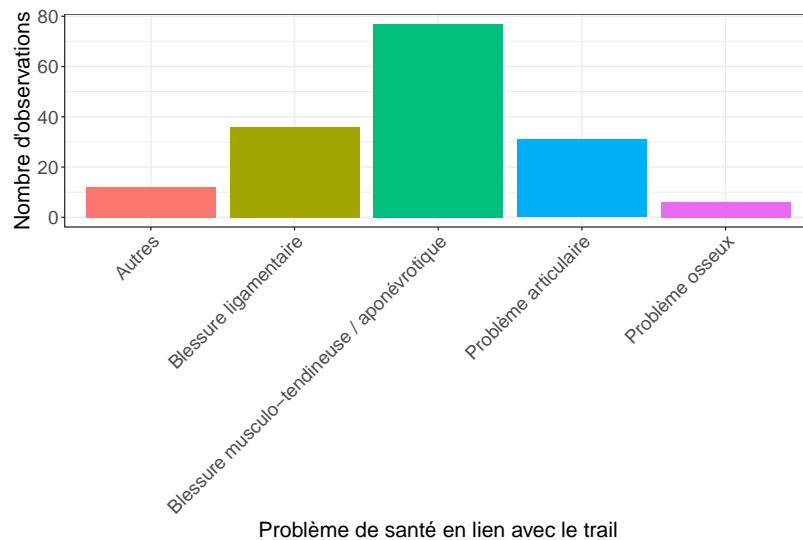


Figure 15: Dans l'année écoulée, parmi les problèmes de santé suivants le(s)quel.s avez-vous eu en lien avec votre pratique du trail ?

Les différents problèmes de santé observés en lien avec le trail montrent une majorité de blessures musculo-tendineuse ou aponévrotique.

Problèmes de santé ayant empêché l'entraînement

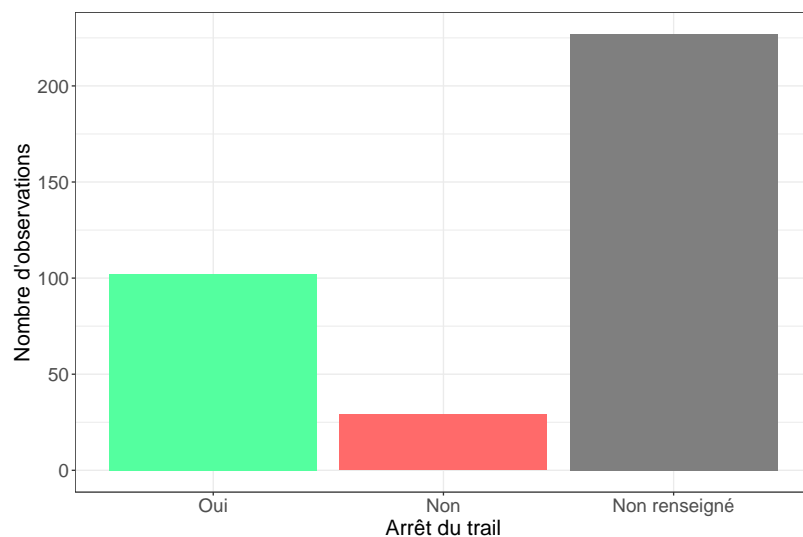


Figure 16: Ce.s problème.s de santé a(ont)-t-il.s entraîné une impossibilité de vous entraîner en course à pied ?

Concernant les réponses obtenues à la question de l'arrêt du trail pour cause de problème de santé, on remarque une majorité de réponses positives de l'ordre de trois quarts.

Durée d'empêchement d'entraînement pour cause de blessure

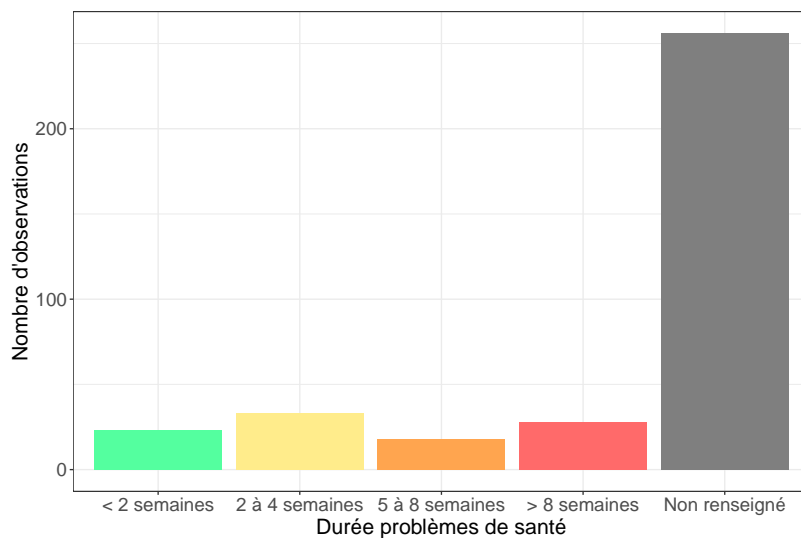


Figure 17: Pendant combien de temps ces problèmes de santé a(ont)-t-il.s entraîné une impossibilité de vous entraîner en course à pied ?

Concernant la question de la durée d'impossibilité de s'entraîner en course à pied, les réponses sont réparties de manière homogène selon les différents choix de réponse.

Fréquence des rendez-vous médicaux

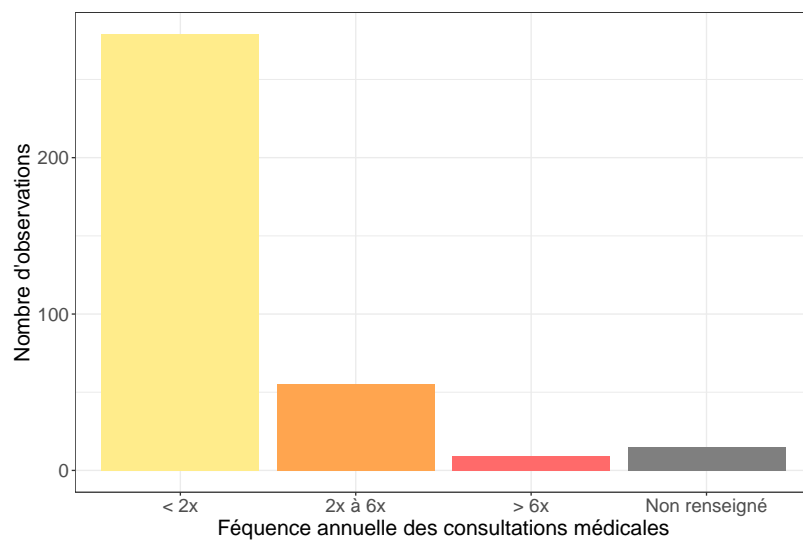
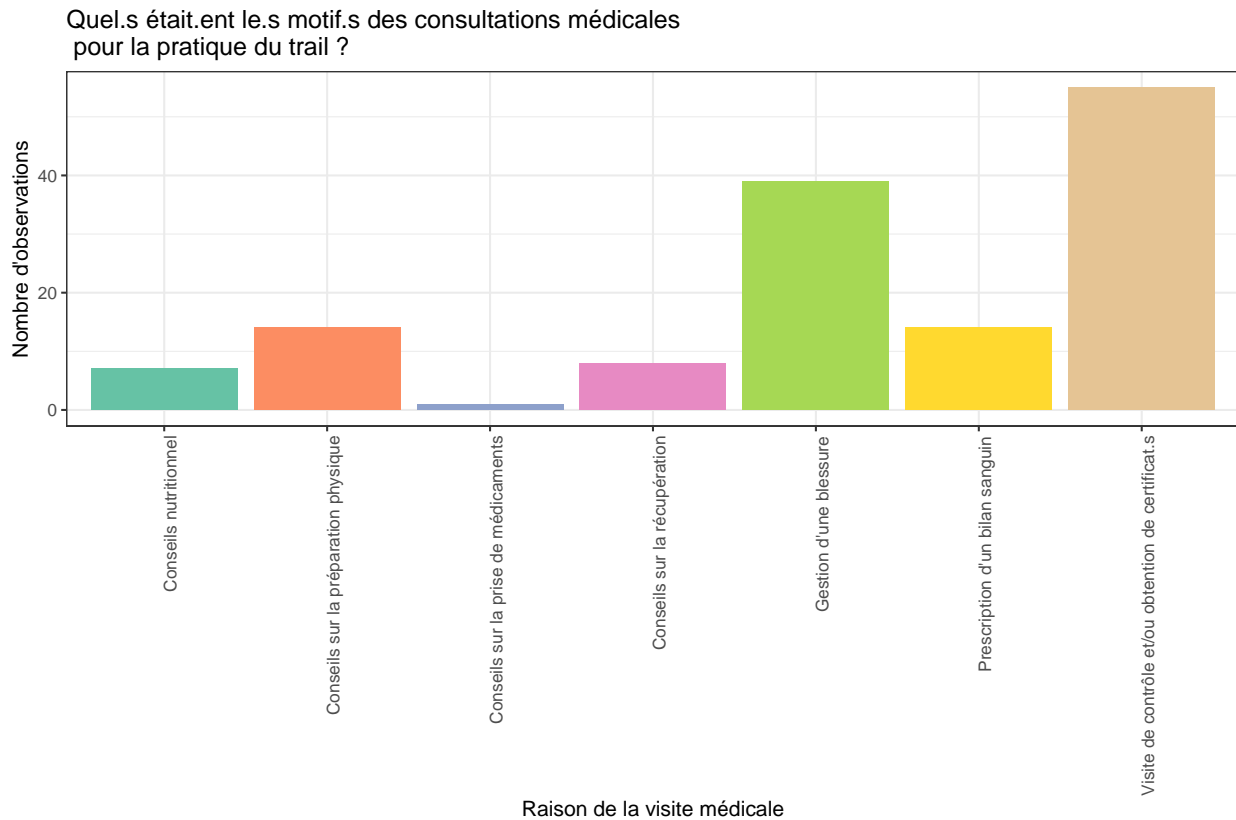


Figure 18: A quelle fréquence consultez-vous un médecin et/ou personnel de santé en lien avec votre pratique du trail ?

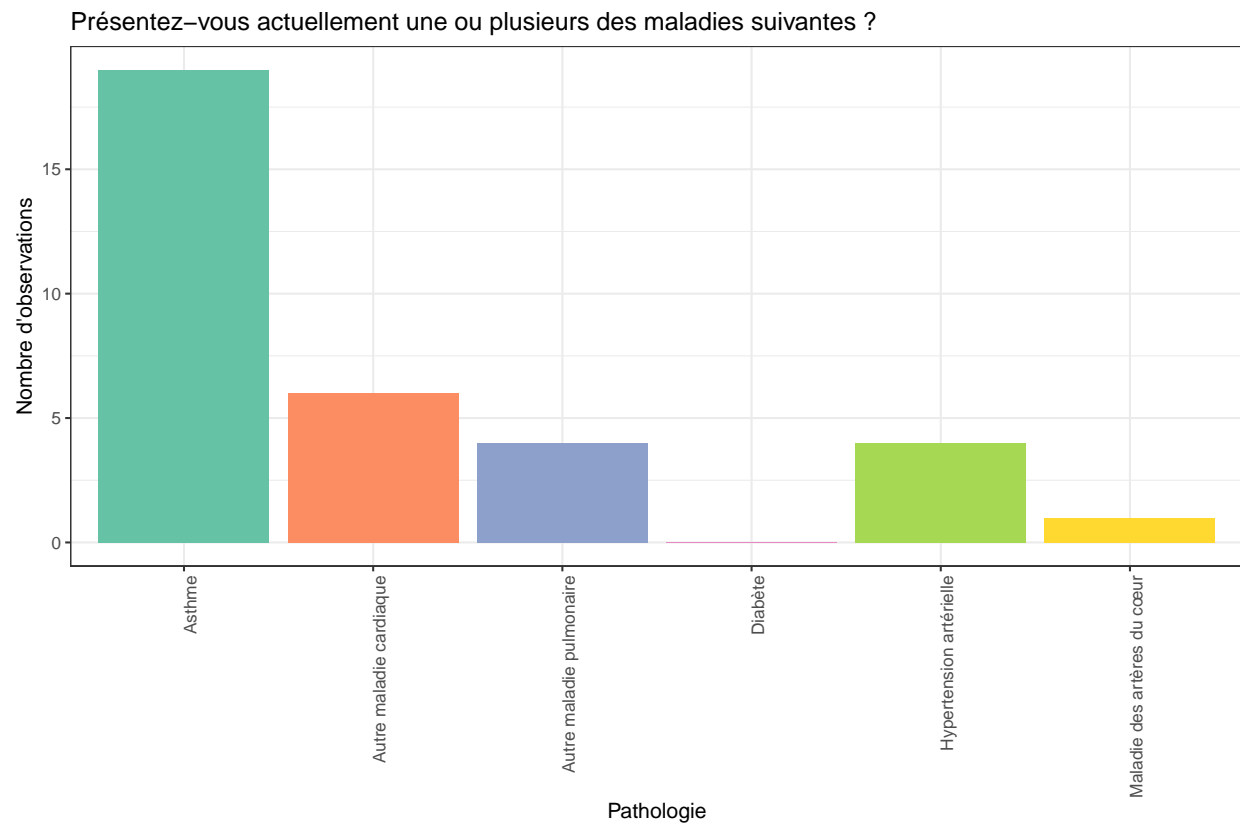
Nous observons globalement peu de consultations médicales annuelles, une majorité s'y rend moins de 2X par an.

Raison des visites médicales



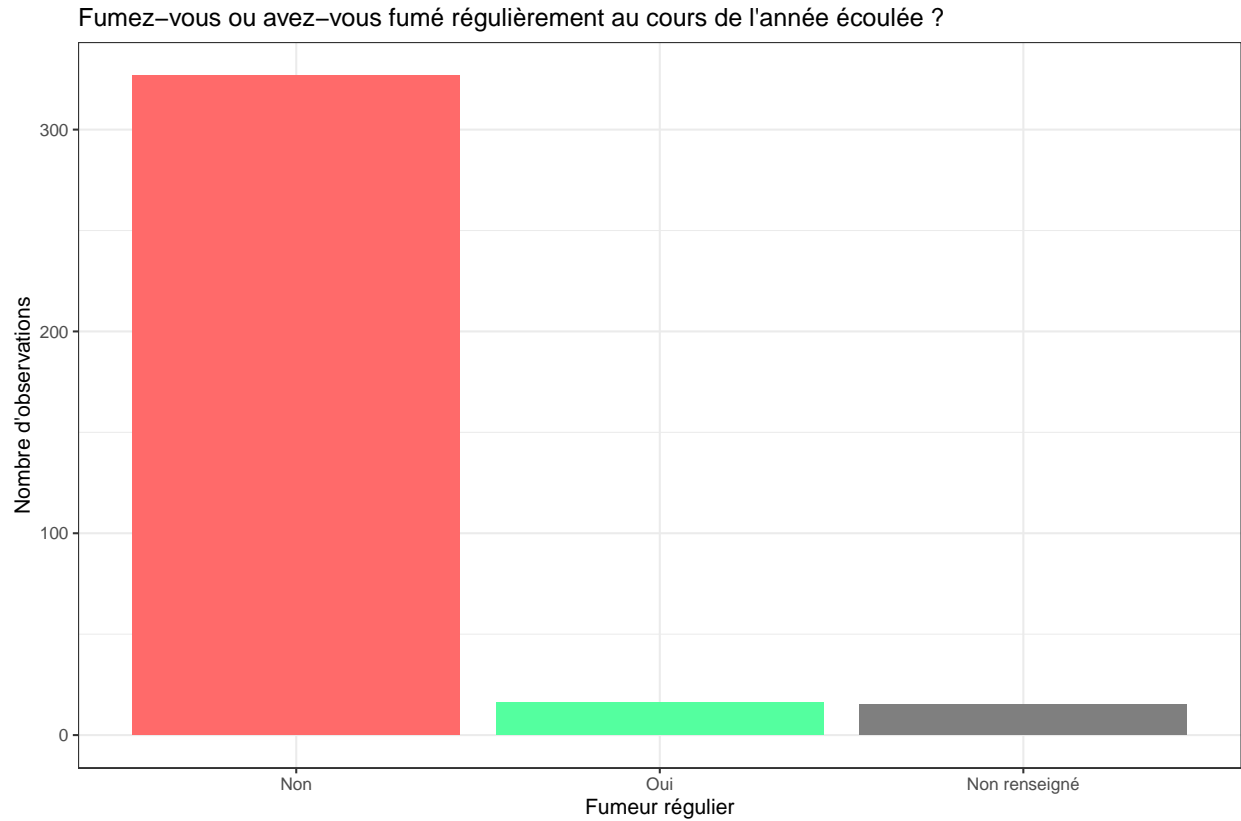
On constate que la majeure partie des visites médicales sont liées à une demande certificat ou pour la gestion d'un blessure, très peu sont liées à la prise d'un traitement. Les autres raisons sont réparties de façon relativement homogène.

Pathologies



Il n'y a aucun des répondants qui a du diabète. La majorité des coureurs ayant une pathologie ont de l'asthme.

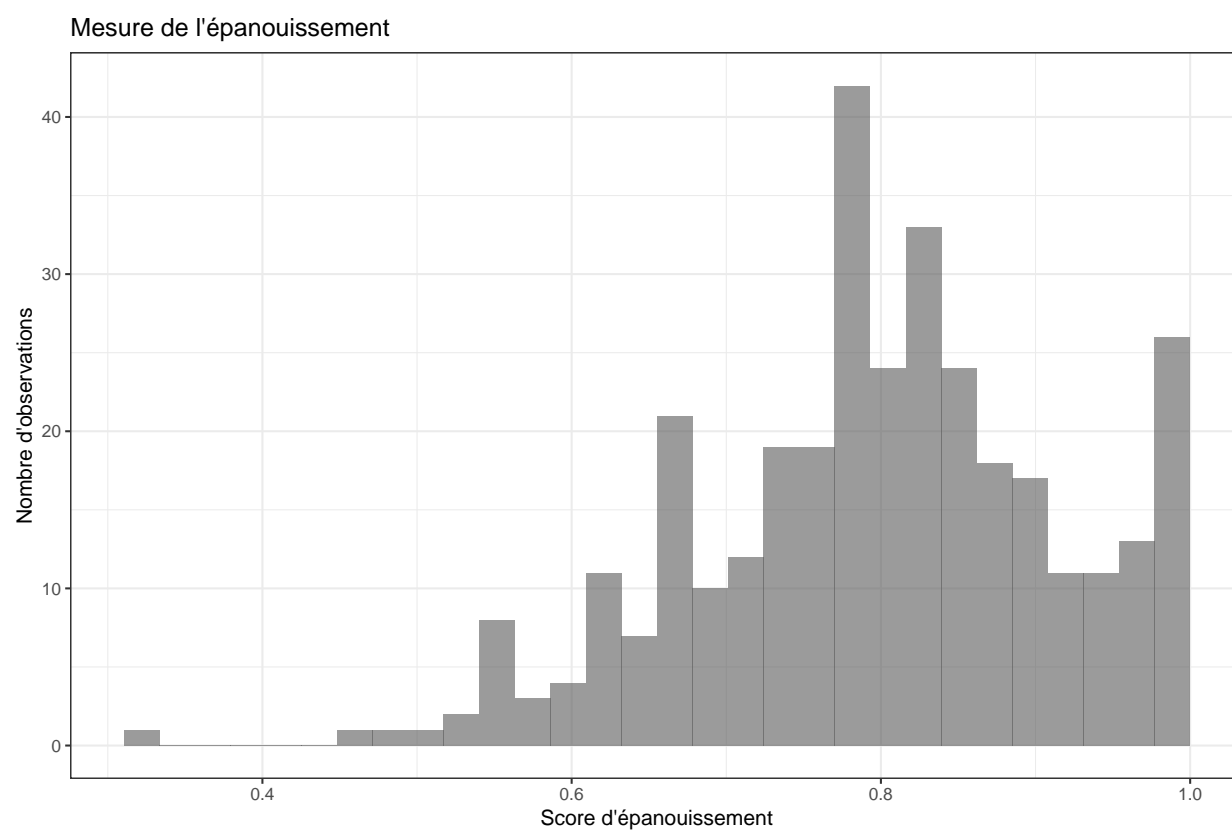
Statut tabagique



Très peu de coureurs sont des fumeurs réguliers. Cependant il est possible d'observer un biais de réponse à cette question. Les sportifs ont tendance à ne pas dire qu'ils fument dans un questionnaire malgré que cela puisse être le cas.

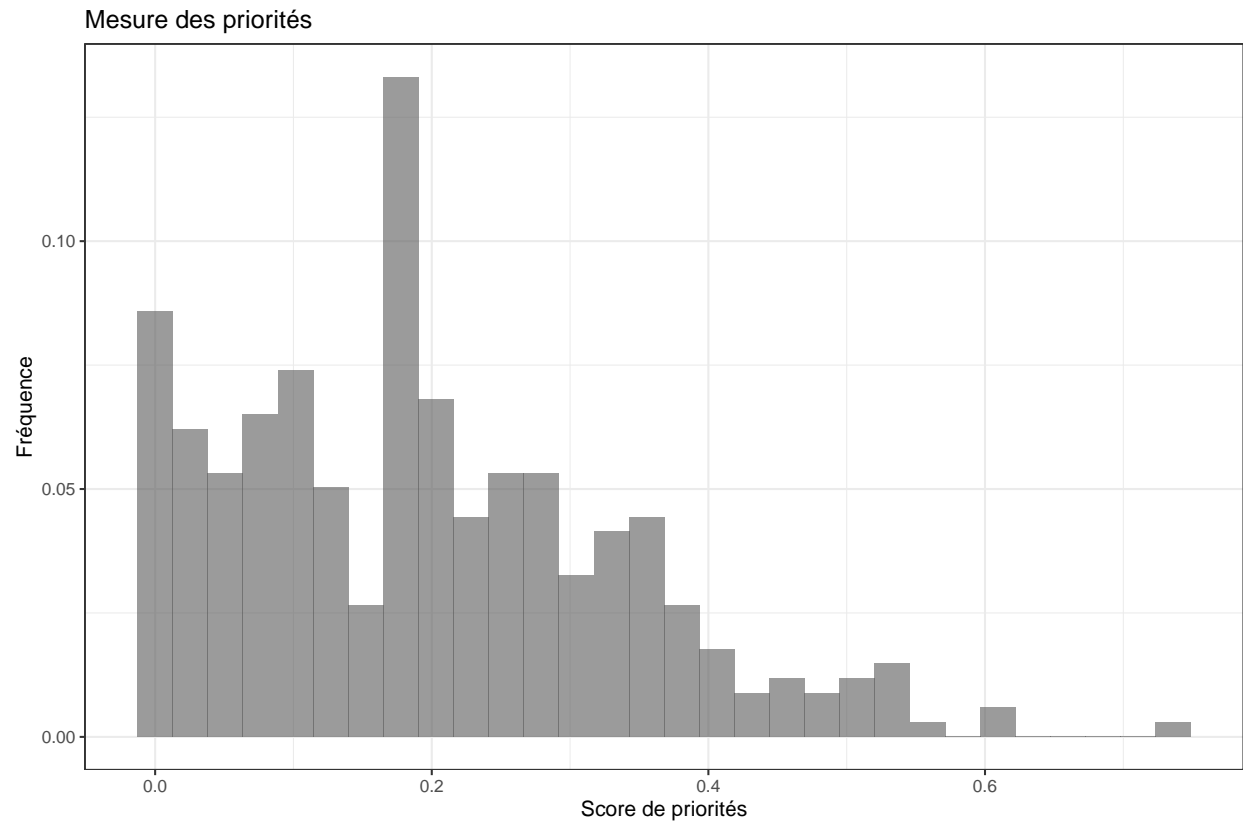
Caractéristiques psychologiques

Epanouissement



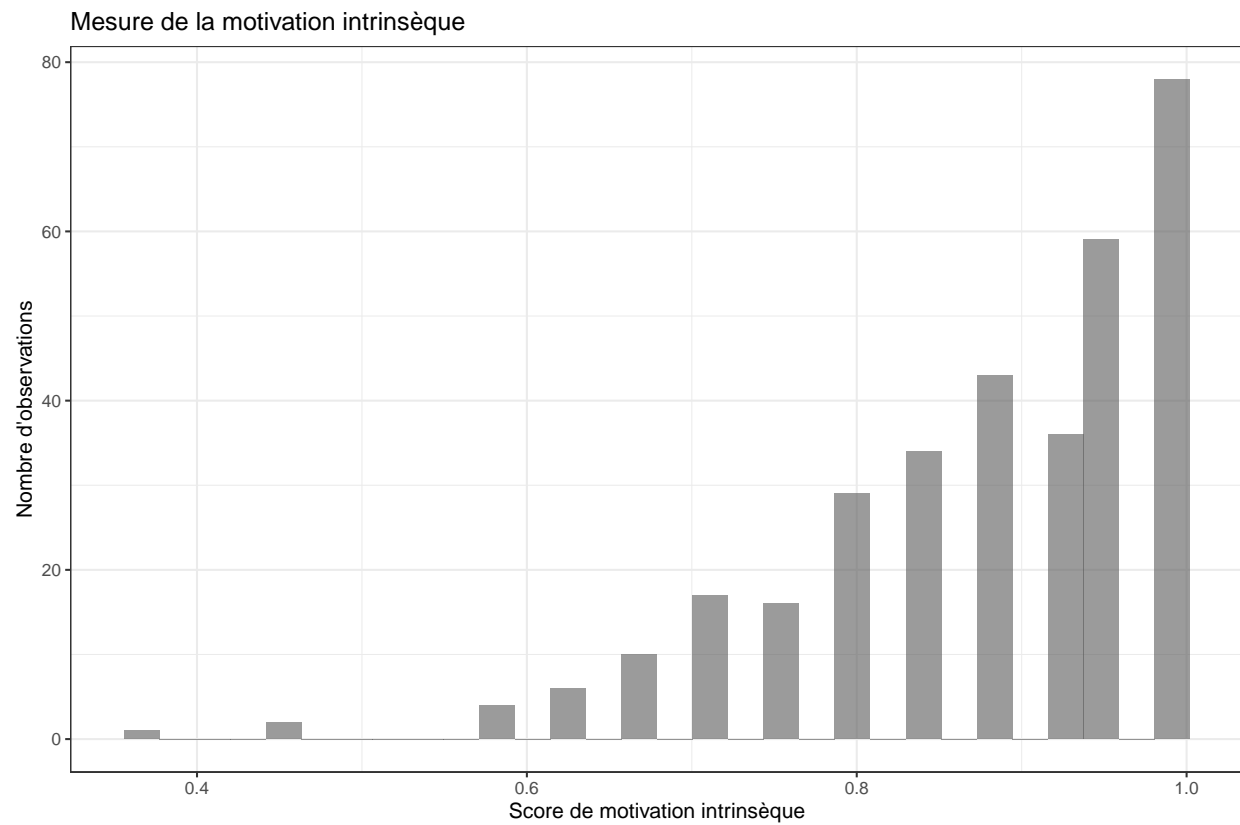
Les coureurs semblent globalement épanouis.

Priorités



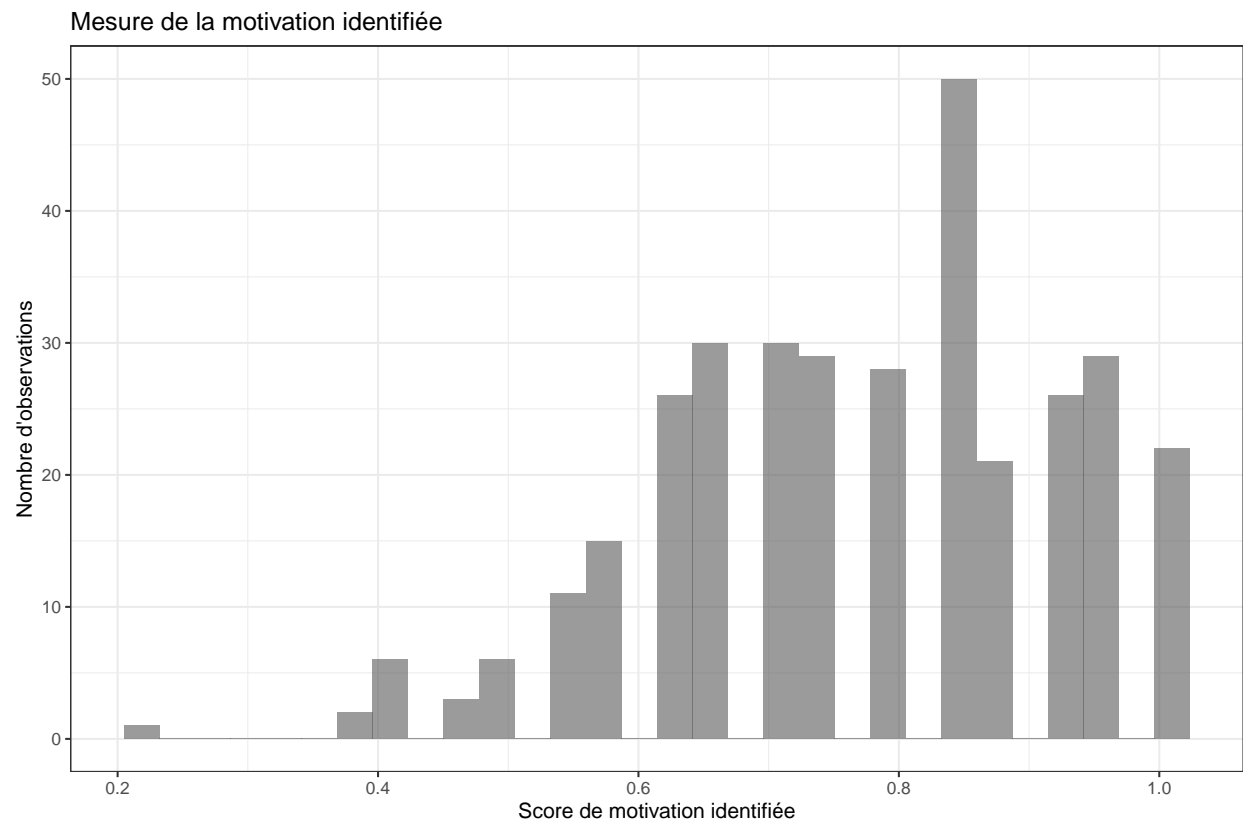
La pratique du trail ne gêne pas leur vie quotidienne, ce n'est pas leur priorité, ils arrivent à bien gérer leur vie personnelle en parallèle de leur pratique.

Motivation intrinsèque



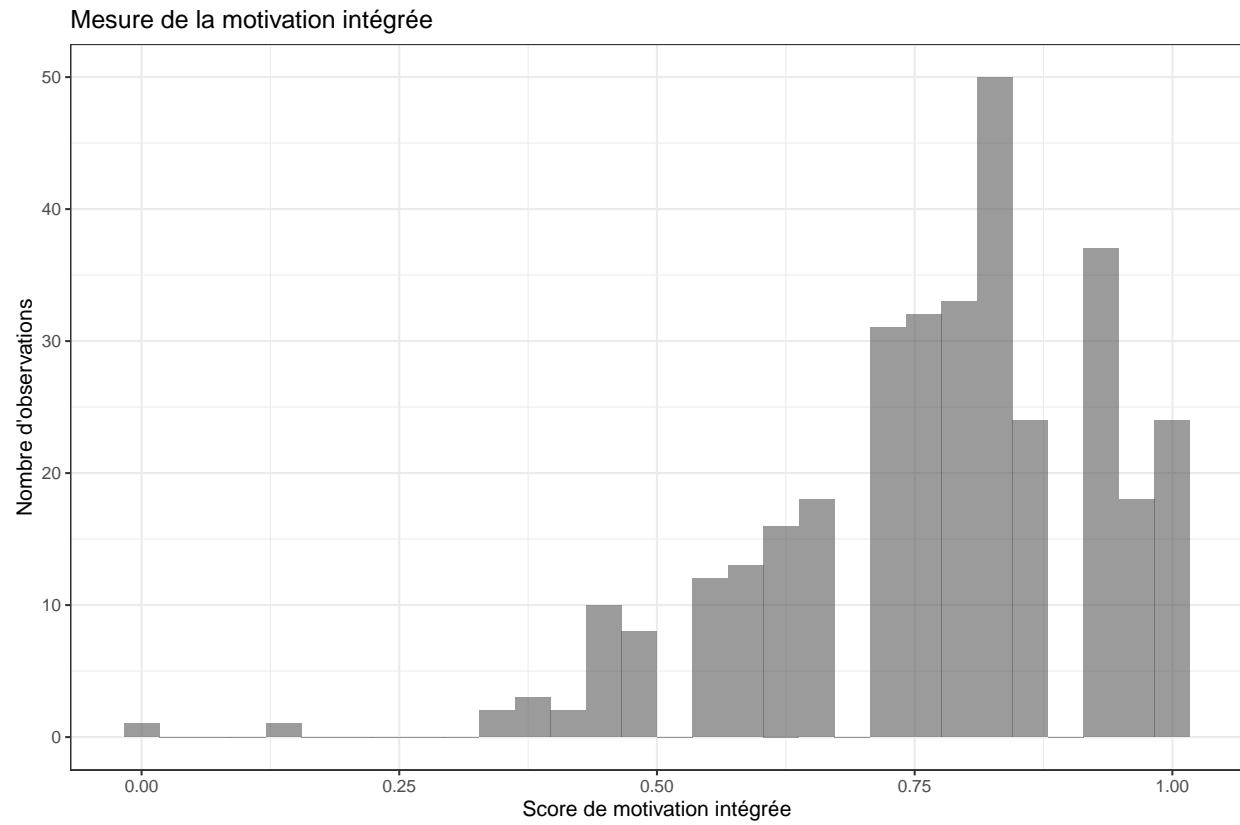
Beaucoup de coureurs pratiquent le trail avec plaisir et par envie personnelle.

Motivation identifiée



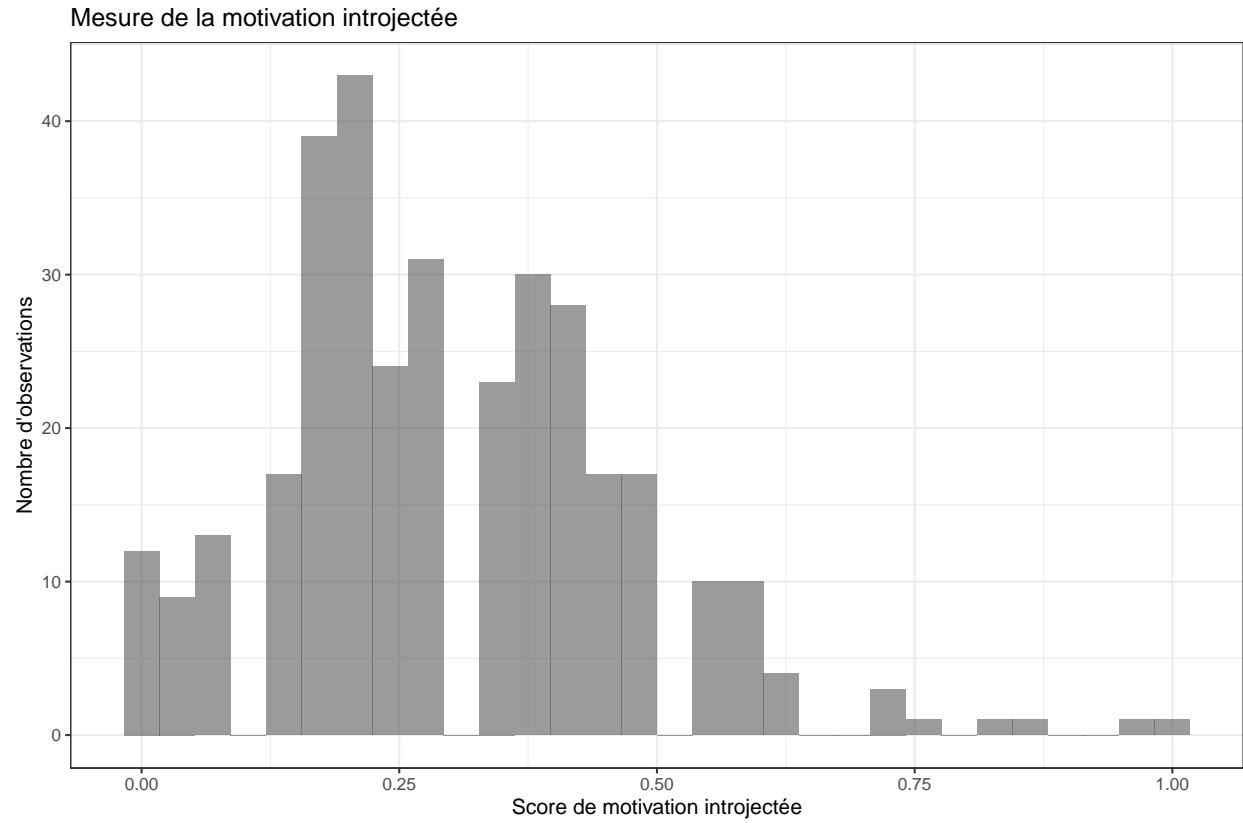
La pratique du trail leur apporte du positif, donne un sens a leur vie.

Motivation intégrée



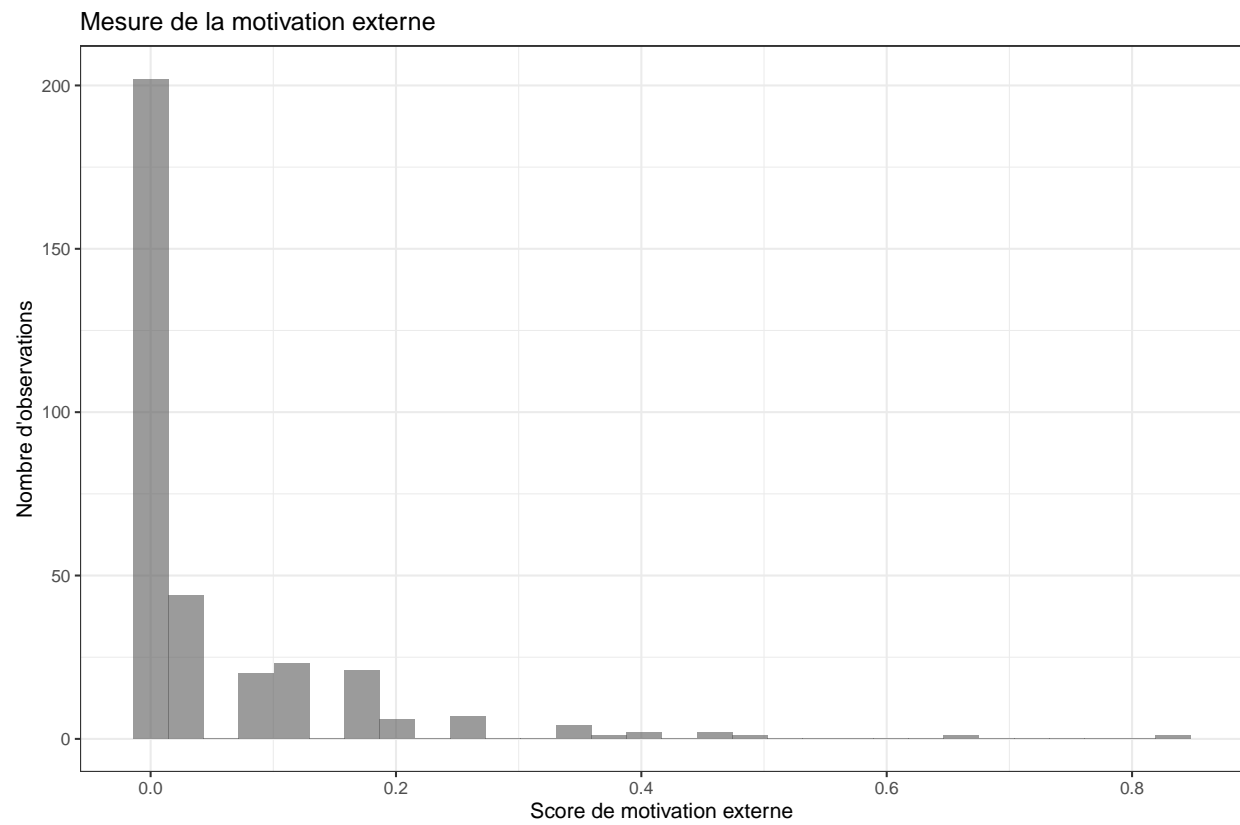
Selon les coureurs, le trail est un sport qui leur apporte vraiment, il fait parti de leur identité.

Motivation introjectée



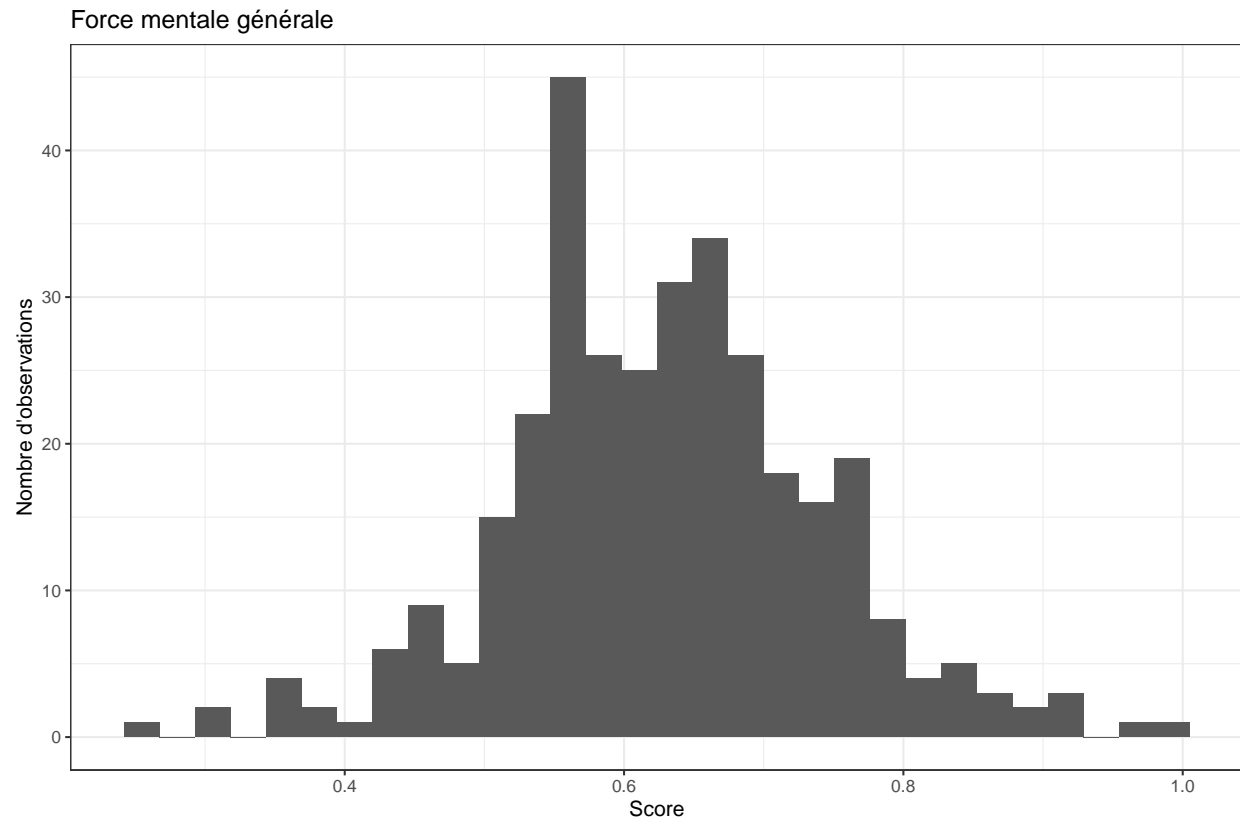
La motivation des coureurs à continuer le trail ne vient pas de la peur des conséquences de leur arrêt de la pratique.

Motivation externe



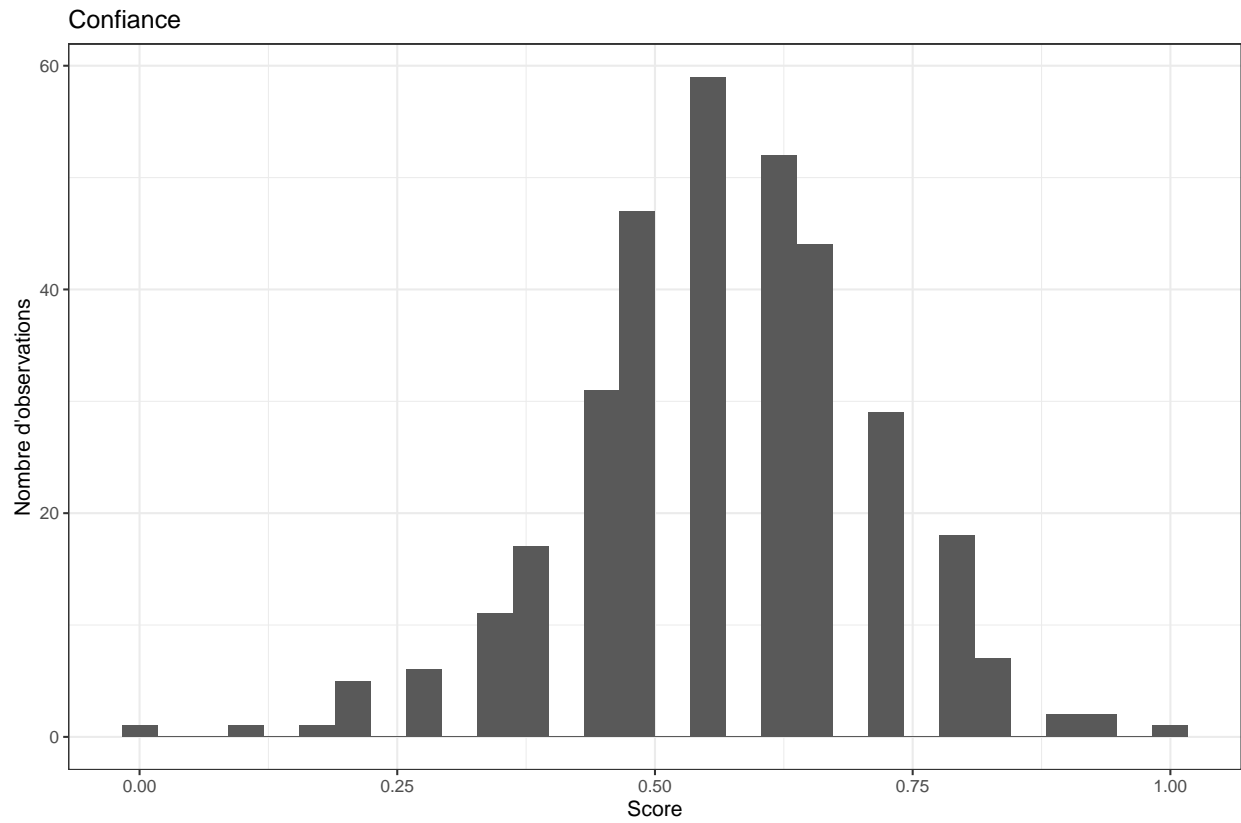
La motivation des coureurs n'est vraiment pas d'origine externe mais purement d'origine interne.

Force mentale générale



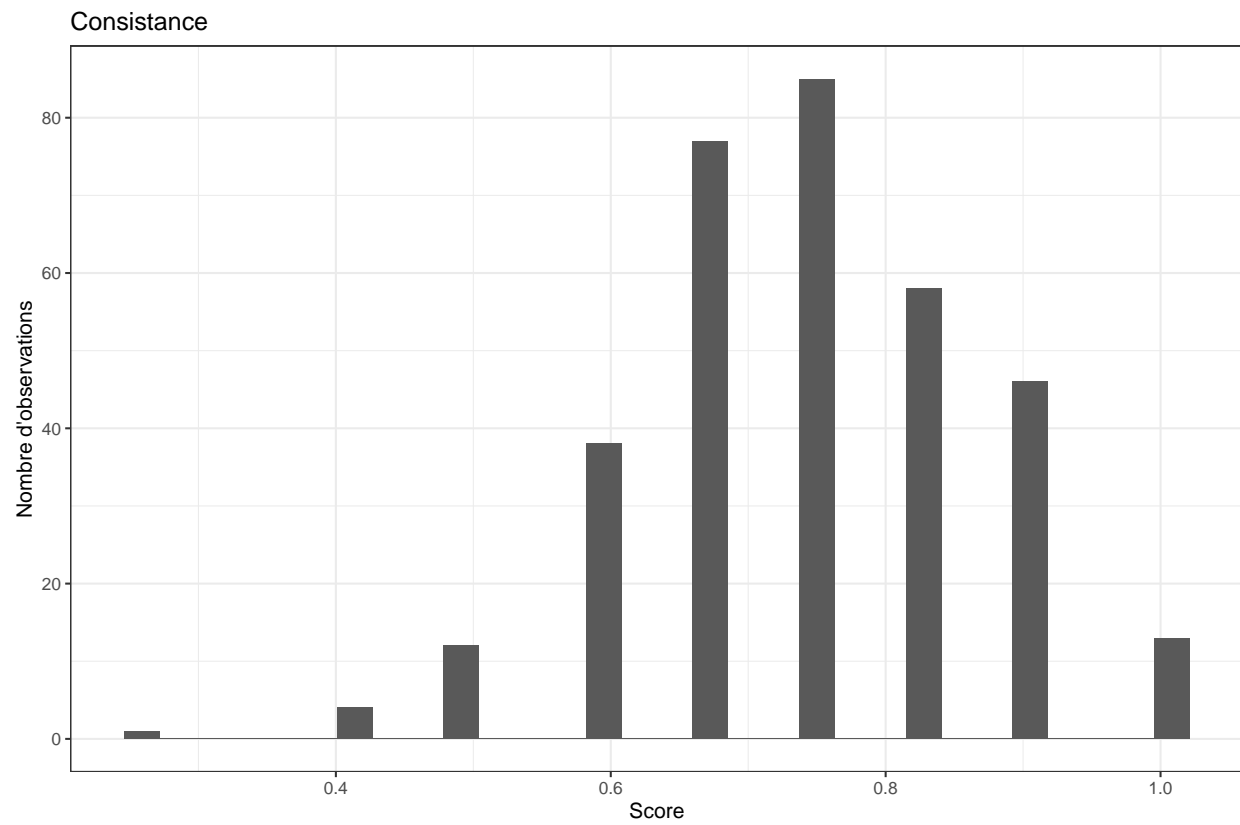
On remarque une force mentale générale moyennement haute.

Confiance



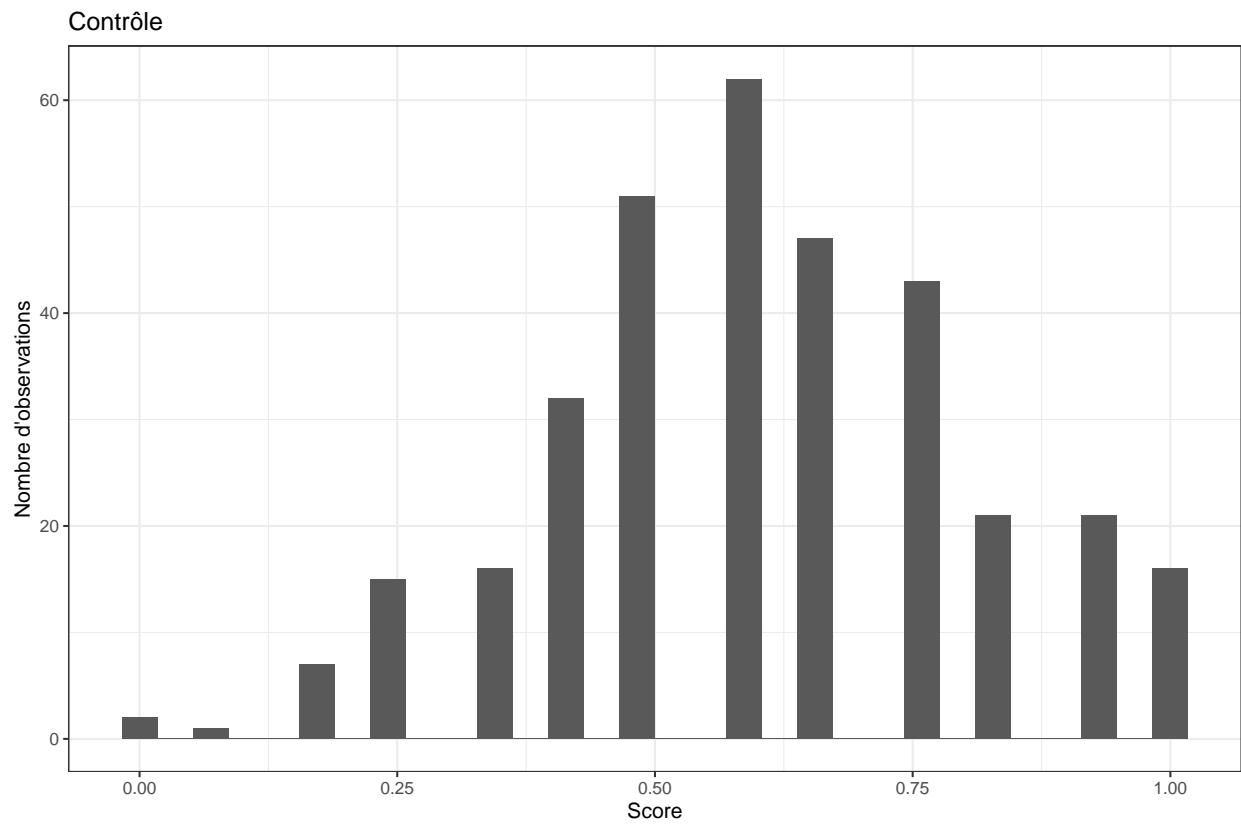
Les coureurs ont une confiance en eux moyennement haute.

Consistence



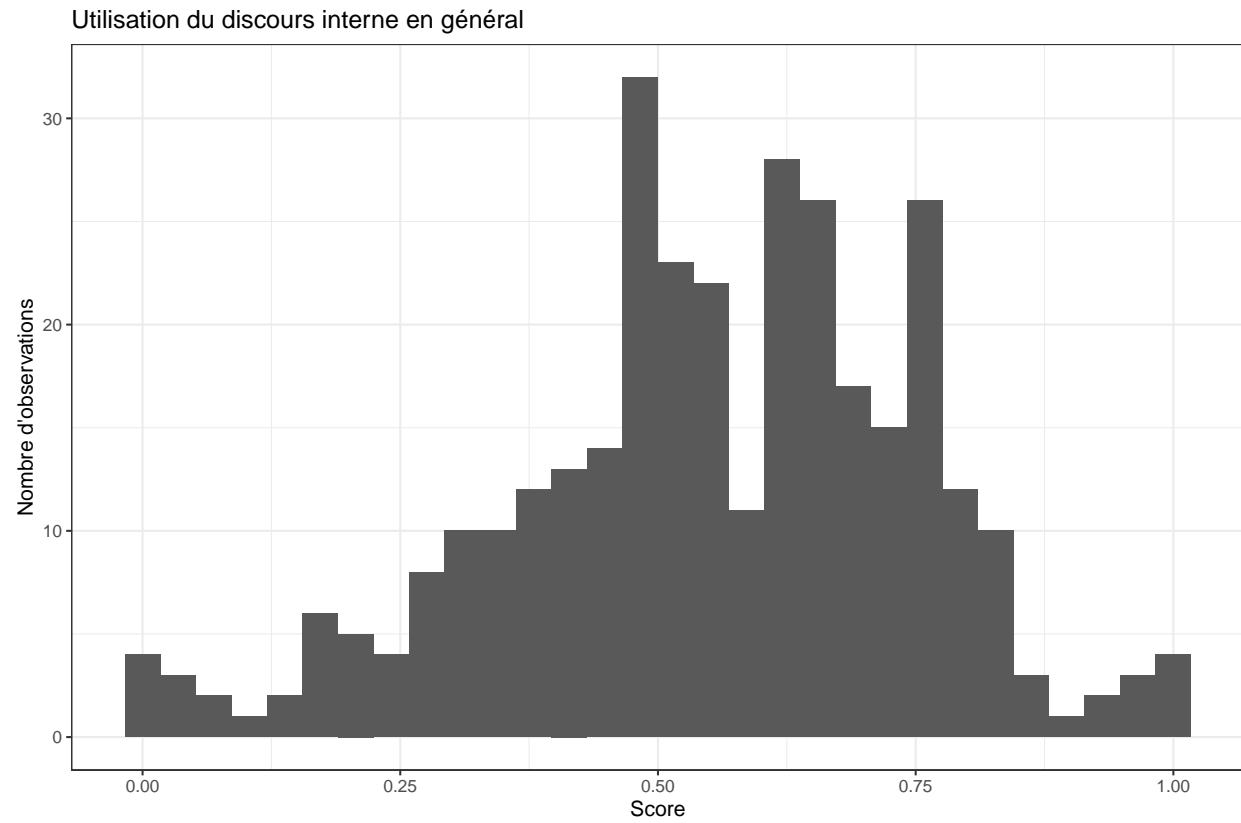
Les coureurs sont plutôt ambitieux et concentré dans le but d'atteindre leur objectifs.

Contrôle



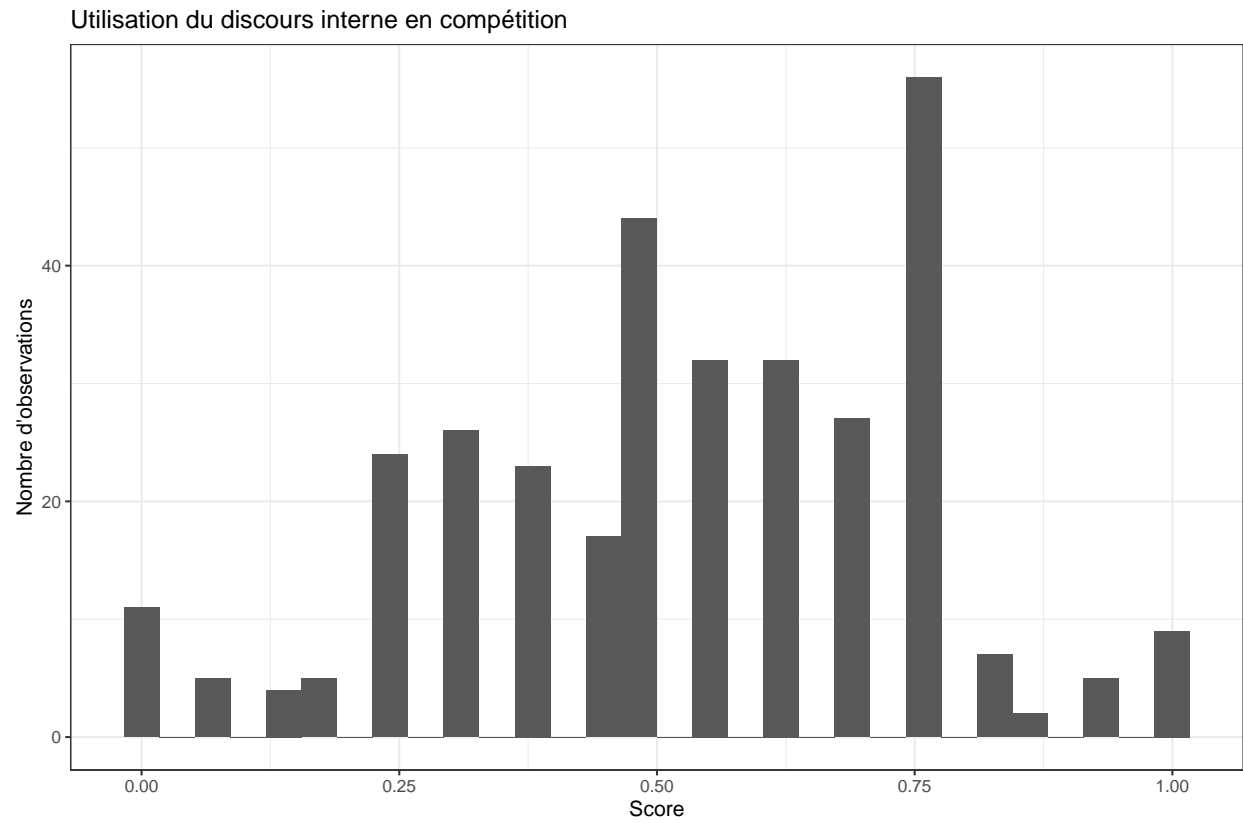
Les coureurs contrôlent moyennement leurs émotions, ils se laissent un peu submerger par certaines.

Discours interne en général



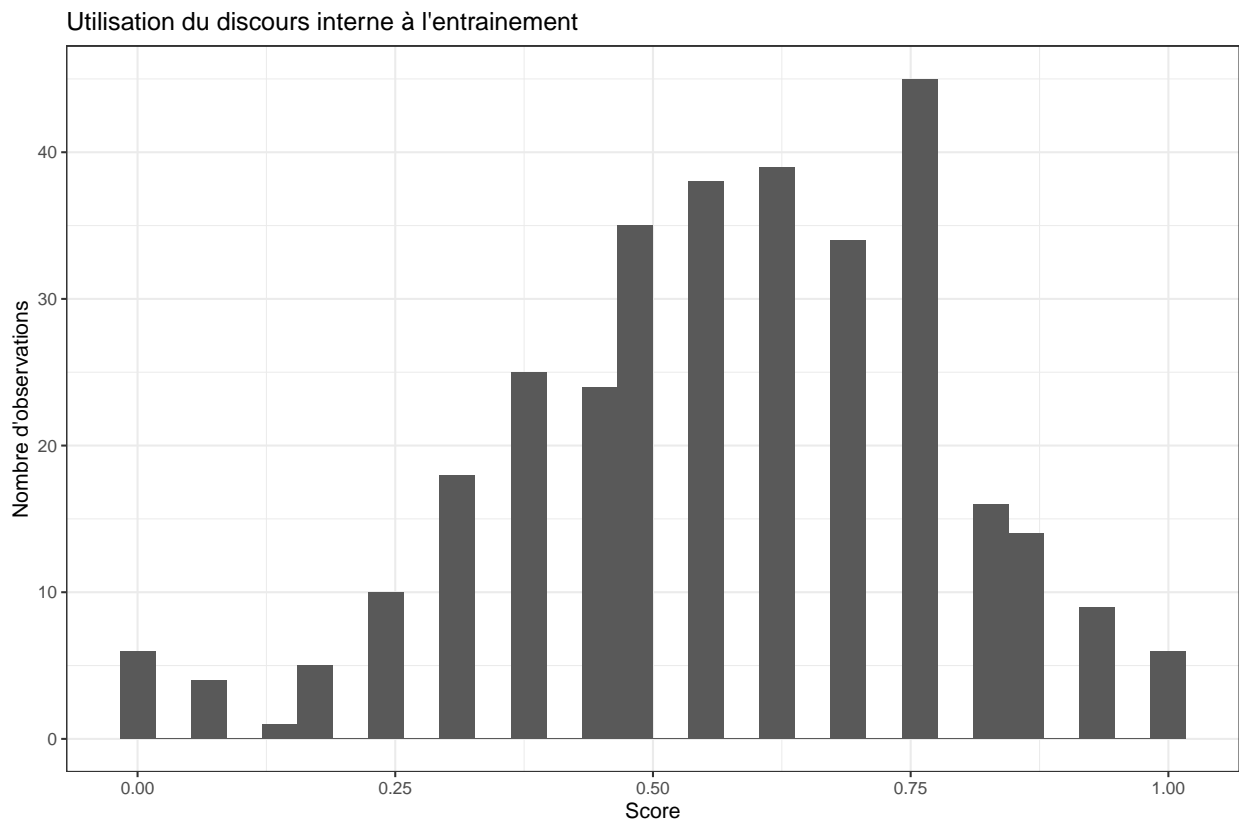
Les coureurs se parlent plutôt positivement.

Discours interne en compétition



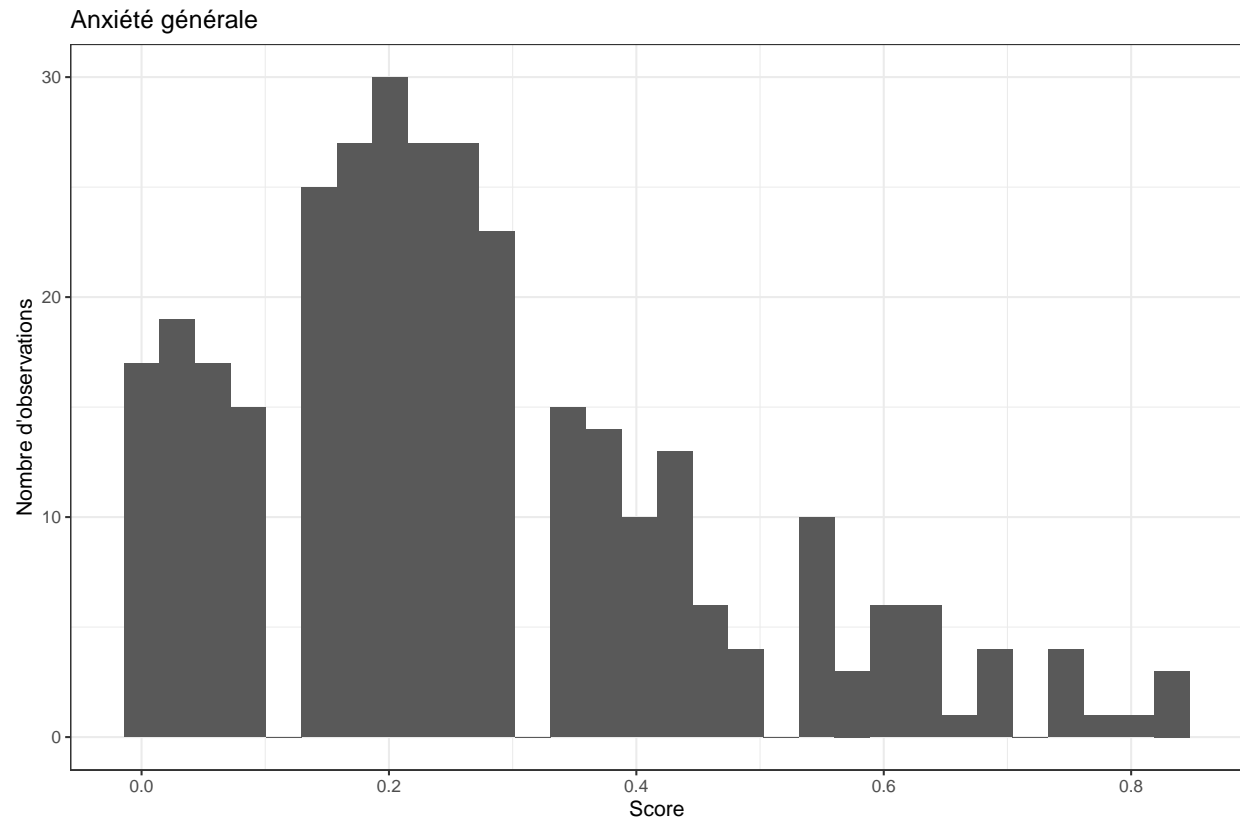
Les coureurs ont recours au discours interne pour parvenir aux compétitions.

Discours interne à l'entraînement



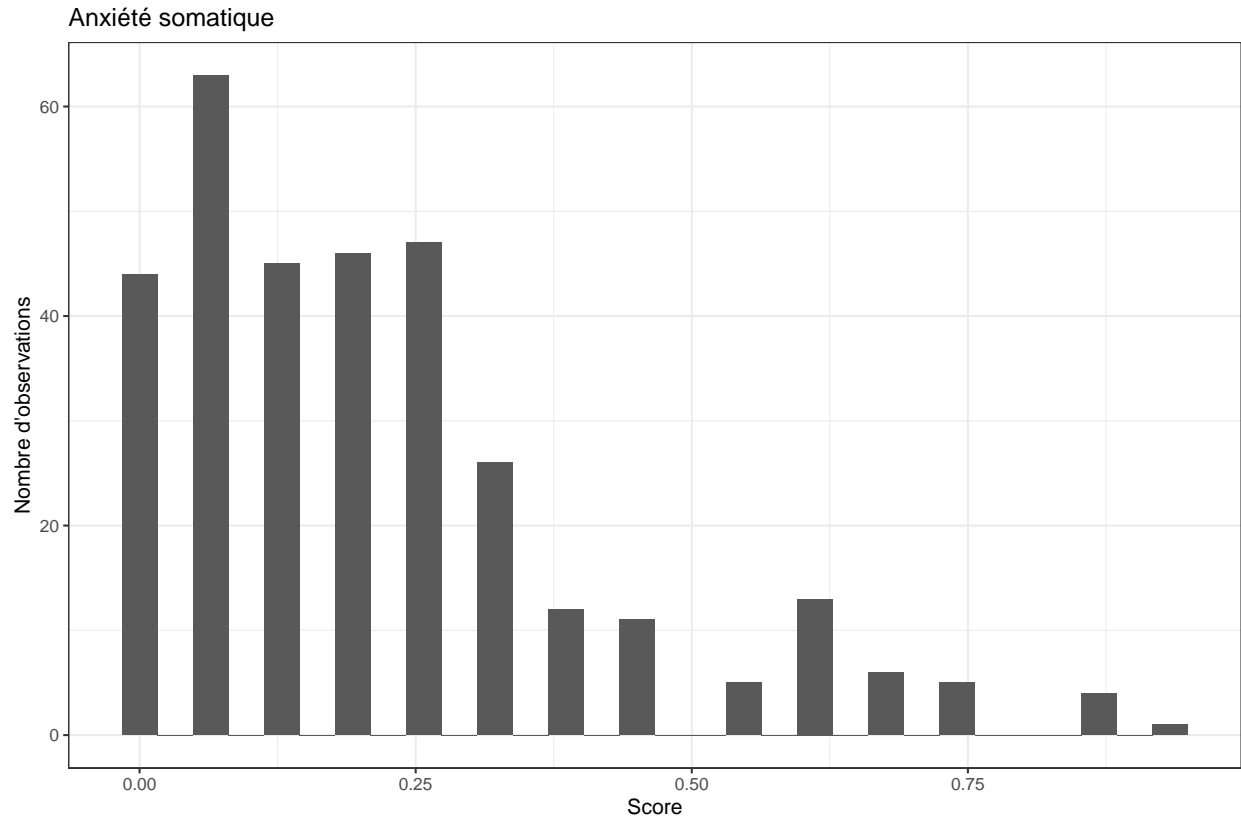
Ils ont un peu moins recours au discours interne lors des entraînements.

Anxiété générale avant compétition



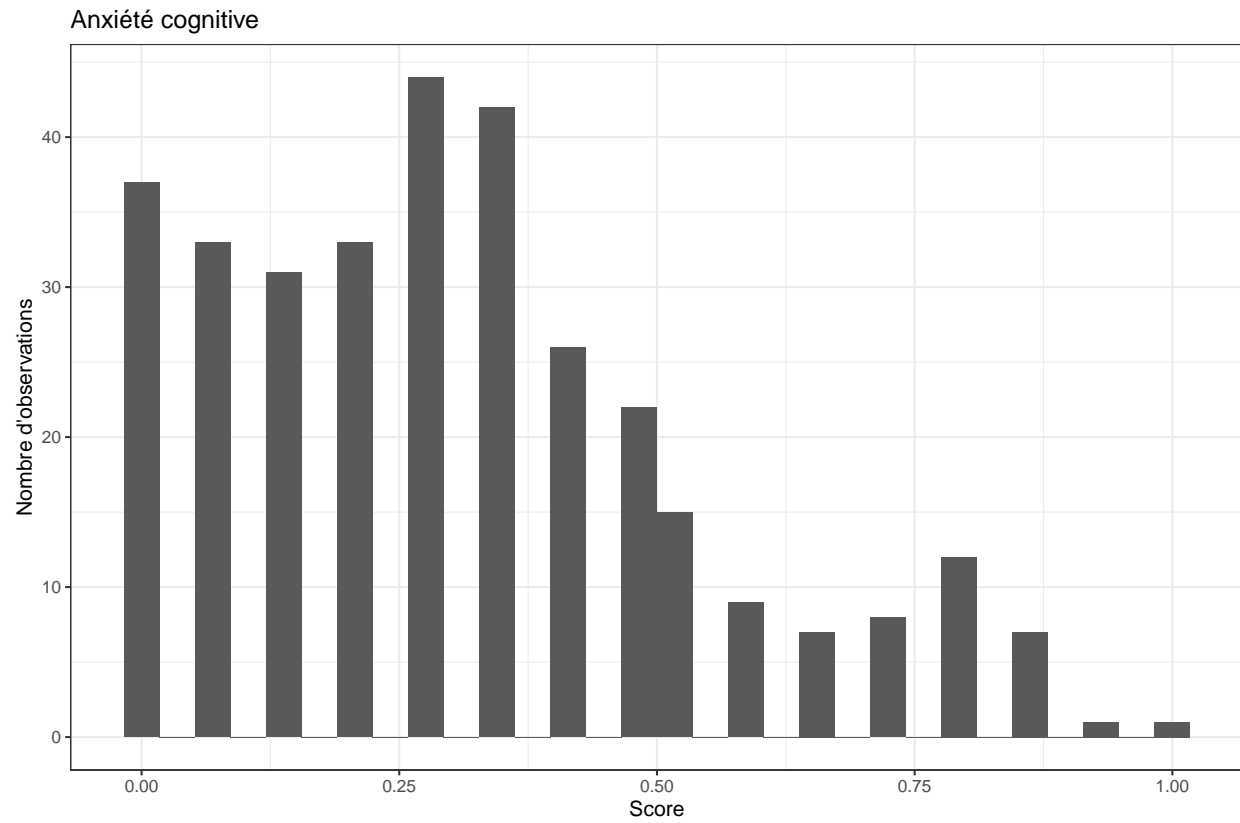
On remarque une anxiété pré-compétition très faible.

Anxiété somatique



L'anxiété somatique des participants est assez faible.

Anxiété cognitive



On remarque une anxiété cognitive faible.

Passion harmonieuse

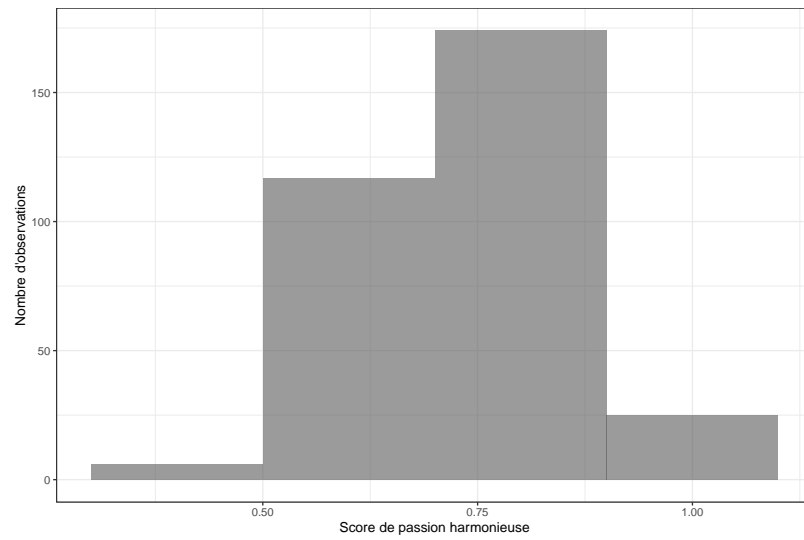
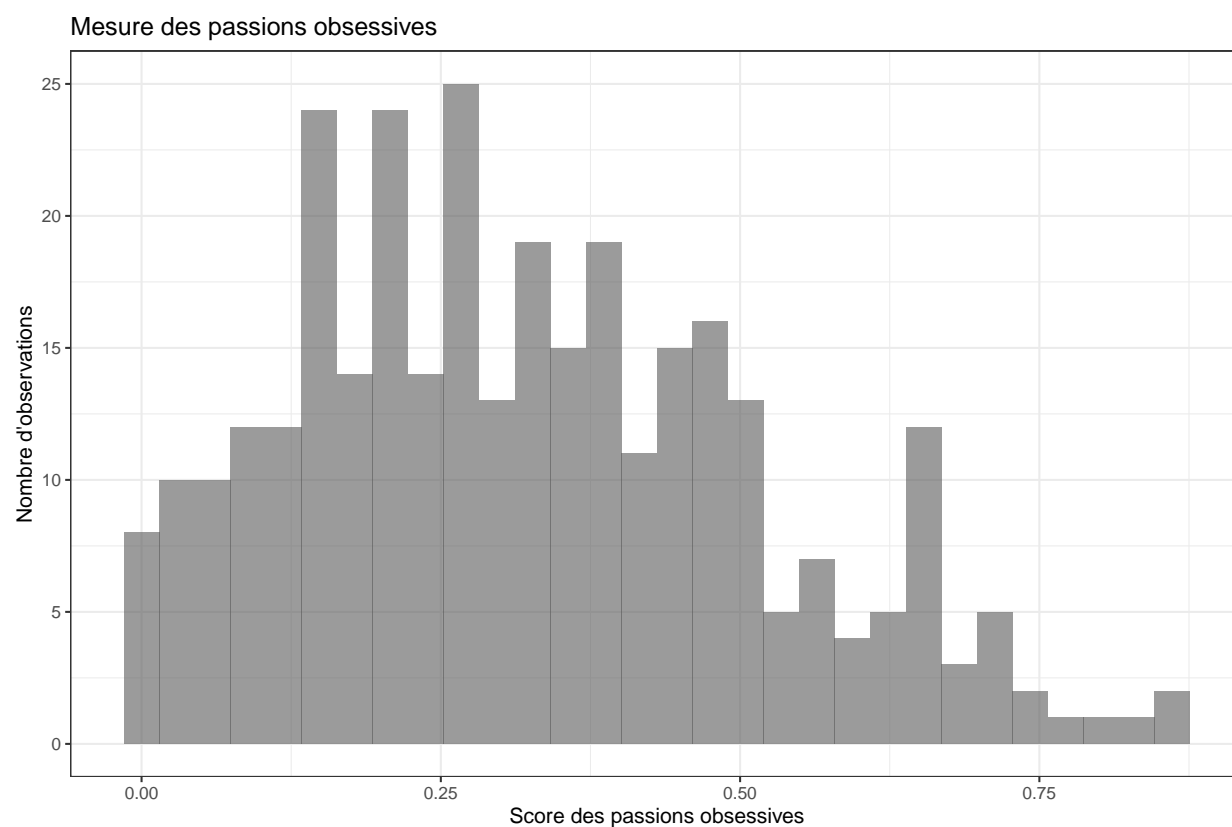


Figure 19: Représentation du score de passion harmonieuse

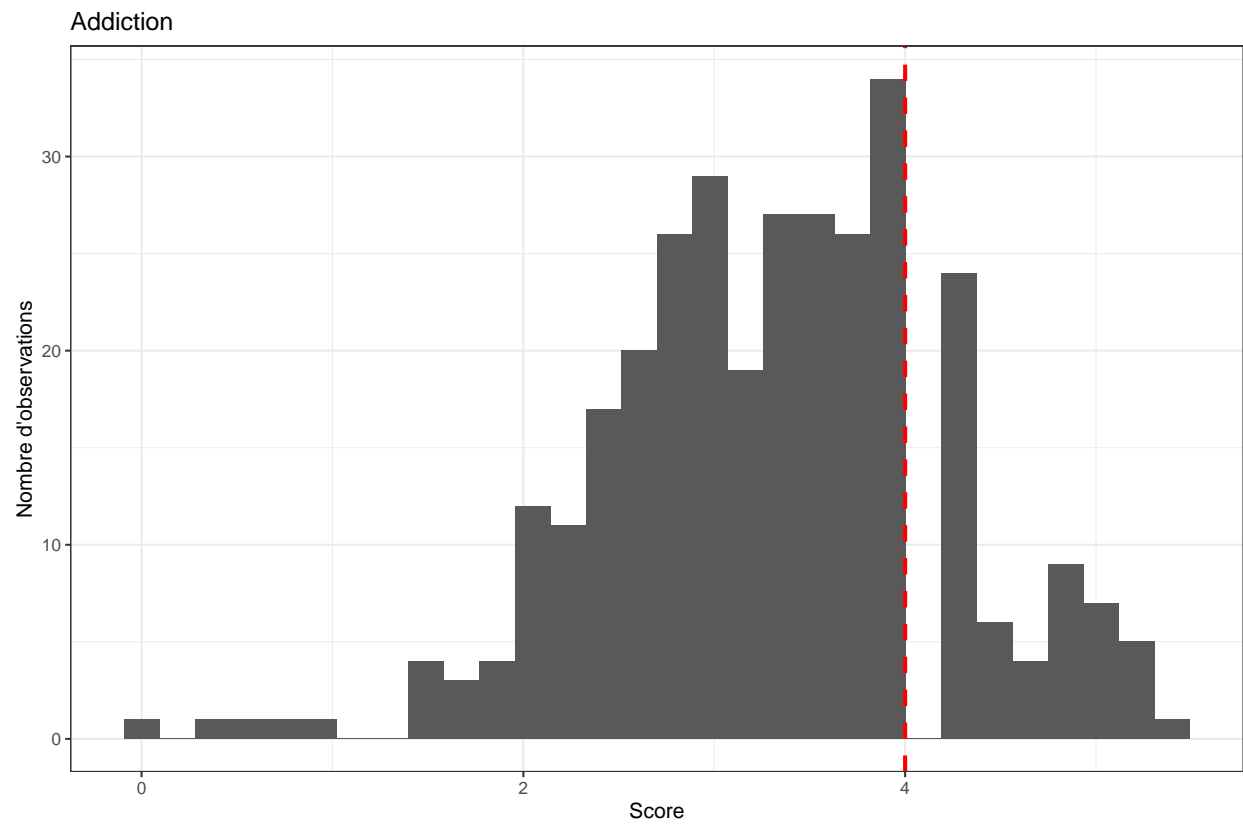
Il semblerait, que la pratique du trail soit globalement bien en harmonie avec la vie des répondants à ce questionnaire. Nous observons notamment un score minimal de $3/7$.

Passion obsessive



Cette passion pour le trail est d'une obsession moyenne. Elle est globalement faiblement obsessionnelle mais sa pratique reste mi-saine. Il y a peu de coureurs pour lesquels cette passion est extrêmement obsessive.

Addiction



Beaucoup de sujets sont à risque de dépendance envers l'exercice physique.