

Nom de la variable	Ancien nom de la variable	Définition	Type	Unité	Propriétés	Exemple
file_number	Q64	Quel est votre numéro de dossier UT4M ? Celui-ci vous a été envoyé par mail avec le questionnaire et comporte 11 caractères (lettres et chiffres)	Caractères			
sex	Q1	De quel sexe êtes-vous ?	Factor		2 modalités	
age	Q2	Quel âge avez-vous ?	Numeric			
weight	Q3.1	Quel poids faites-vous ?	Numeric	an		
max_weight	Q3.2	Poids le plus haut l'année passée ?	Numeric	kg		
min_weight	Q3.3	Poids le plus haut l'année passée ?	Numeric	kg		
size	Q70	Quelle taille faites-vous ? (en cm)	Numeric	cm		
weekly_volume_profession	Q4	Quel volume hebdomadaire est consacré à votre profession ?	Factor		3 modalités	< 35 heures / semaine
start_trail	Q5	Depuis combien de temps pratiquez-vous le trail ?	Factor		4 modalités	< 2 ans
other_practice	Q6	Quelle(s) autre(s) discipline(s) pratiquez-vous en plus de la course à pied / trail ?	Factor		7 modalités	Cyclisme / Vtt
other_practice_detail	Q66	Veuillez indiquer quelles autres disciplines vous pratiquez :	Factor			
time_proportion_other_practice	Q7	Quelle est la proportion de ces autres disciplines dans votre volume total d'entraînement ?	Factor		3 modalités	< 20%
coach_for_trail	Q8	Êtes-vous suivi par un coach dans votre préparation à vos objectifs de trail ?	Factor		2 modalités	
heart_rate_monitor_train	Q9.1	Utilisez-vous un cardiofréquencemètre à l'entraînement ?	Factor		2 modalités	
heart_rate_monitor_competition	Q9.2	Utilisez-vous un cardiofréquencemètre en compétition ?	Factor		2 modalités	
connected_platform	Q10.1	Téléchargez-vous vos données d'entraînement sur une plateforme connectée ?	Factor		2 modalités	
ITRA_rating_know	Q11.1	Connaissez-vous votre côte ITRA ?	Factor		2 modalités	
ITRA_rating	Q11.2	Veuillez l'indiquer :	Entier			
number_hours_practice_trail_phase_preparation	Q12	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 ?	Factor		4 modalités	< 3 heures / semaine
drop_practice_trail_phase_preparation	Q13	Lors de votre phase de préparation à une course similaire à celle choisie pour l'UT4M 2023, en moyenne combien de dénivelés effectuez-vous par semaine en trail ?	Factor		3 modalités	< 1000m / semaine
kilometres_practice_trail_phase_preparation	Q14	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 ?	Factor		4 modalités	< 20km / semaine
number_hours_training_trail_phase_preparation	Q15	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 ? (tous sports confondus)	Factor		4 modalités	< 3 heures / semaine
trail_participation_last_two_seasons	Q16.1	Avez-vous participé à une ou plusieurs courses de trail lors des deux dernières saisons ?	Factor		2 modalités	
distance_trail_participation_last_two_seasons	Q16.2	Sur quelle(s) distance(s) ?	Factor		3 modalités	< 40km
frequency_trail_participation_last_two_seasons_by_season	Q16.3	A quelle fréquence par saison ?	Factor		3 modalités	1 à 3 courses / saison
which_races_UT4M_2023	Q17.1	Sur quelle(s) course(s) de l'UT4M êtes-vous inscrits en 2023 ?	Factor		5 modalités	Un des 20km
diet	Q18.1	Suivez-vous un régime alimentaire particulier ?	Factor		2 modalités	
which_diet	Q18.2	Lequel ?	Factor		6 modalités	Régime végétarien
which_drink_during_training	Q19	Pendant l'entraînement, vous buvez ?	Factor		4 modalités	Eau
volume_drink_during_training	Q20	Pendant l'entraînement, vous buvez ?	Factor		3 modalités	< 250mL / heure
which_drink_during_competition	Q21	Pendant la compétition, vous buvez ?	Factor		4 modalités	Eau
volume_drink_during_competition	Q22	Pendant la compétition, vous buvez ?	Factor		3 modalités	< 250mL / heure
which_eat_during_training	Q23	Pendant l'entraînement, vous mangez ?	Factor		4 modalités	Barres céréales / énergétiques
frequency_hours_eat_during_training	Q24	Pendant l'entraînement, vous mangez ?	Factor		3 modalités	< 1x / heure
which_eat_during_competition	Q25	Pendant la compétition, vous mangez ?	Factor		4 modalités	Barres céréales / énergétiques
frequency_hours_eat_during_competition	Q26	Pendant la compétition, vous mangez ?	Factor		3 modalités	< 1x / heure
trail_injury_illness	Q27	Dans l'année écoulée, avez-vous été blessé ou malade en lien avec votre pratique du trail ?	Factor		2 modalités	
trail_health_problem	Q28	Dans l'année écoulée, parmi les problèmes de santé suivants lequel(s) avez-vous eu en lien avec votre pratique du trail ?	Factor		5 modalités	Blessure ligamentaire
other_trail_health_problem	Q65	Pouvez-vous indiquer de quel problème il s'agissait ?	Factor			
trail_health_problem_involve_no_training	Q29	Ce(s) problème(s) de santé a(ont)-il(s) entraîné une impossibilité de vous entraîner en course à pied ?	Factor		2 modalités	
time_trail_health_problem_involve_no_training	Q30	Pendant combien de temps ?	Factor		4 modalités	< 2 semaines
frequency_medical_appointment_trail	Q31	A quelle fréquence consultez-vous un médecin et/ou personnel de santé en lien avec votre pratique du trail ?	Factor		3 modalités	< 2x / an
reason_medical_appointment_trail	Q32	Quel(s) était(ent) le(s) motif(s) de ces consultations ?	Factor		7 modalités	Gestion d'une blessure
have_this_illness	Q33	Présentez-vous actuellement une ou plusieurs des maladies suivantes ?	Factor		6 modalités	Hypertension artérielle
smoke	Q34	Fumez-vous ou avez-vous fumé régulièrement au cours de l'année écoulée ?	Factor		2 modalités	
fulfillment	Q35	Épanouissement	Numeric		Entre 0 et 1	0.9
priority	Q36	Priorités	Numeric		Entre 0 et 1	0.9
intrinsic_motivation	Q37_1/Q37_6/Q37_11/Q37_16	Motivation intrinsèque	Numeric		Entre 0 et 1	0.9
identified_motivation	Q37_3/Q37_8/Q37_13/Q37_18	Motivation identifiée	Numeric		Entre 0 et 1	0.9
integrated_motivation	Q37_2/Q37_7/Q37_12/Q37_17	Motivation intégrée	Numeric		Entre 0 et 1	0.9
introjected_motivation	Q37_4/Q37_9/Q37_14/Q37_19	Motivation introjectée	Numeric		Entre 0 et 1	0.9
external_motivation	Q37_5/Q37_10/Q37_15/Q37_20	Motivation externe	Numeric		Entre 0 et 1	0.9
global_mental_force	Q69	Force mentale générale	Numeric		Entre 0 et 1	0.9
confidence	Q69_13/Q69_5/Q69_11/Q69_6/Q69_14/Q69_9	Confiance	Numeric		Entre 0 et 1	0.9
consistency	Q69_3/Q69_12/Q69_8/Q69_10	Consistance	Numeric		Entre 0 et 1	0.9
control	Q69_2/Q69_4/Q69_9/Q69_7	Contrôle	Numeric		Entre 0 et 1	0.9
general_internal_speech	Q38	Discours interne générale	Numeric		Entre 0 et 1	0.9
training_internal_speech	Q38_1 à Q38_4	Discours interne en compétition	Numeric		Entre 0 et 1	0.9
competition_internal_speech	Q38_5 à Q38_8	Discours interne à l'entraînement	Numeric		Entre 0 et 1	0.9
general_precompetitive_anxiety	Q39	Anxiété générale	Numeric		Entre 0 et 1	0.9
somatic_anxiety	Q39_1/Q39_4/Q39_7/Q39_9/Q39_10	Anxiété somatique	Numeric		Entre 0 et 1	0.9
cognitive_anxiety	Q39_2/Q39_3/Q39_5/Q39_6/Q39_8	Anxiété cognitive	Numeric		Entre 0 et 1	0.9
harmonious_hobbies	Q42_1/Q42_3/Q42_5/Q42_7/Q42_9/Q42_11	Passion harmonieuse	Numeric		Entre 0 et 1	0.9
obsessive_hobbies	Q42_2/Q42_4/Q42_6/Q42_8/Q42_10/Q42_12	Passion obsessionnelle	Numeric		Entre 0 et 1	0.9
addiction	Q62	Addiction	Numeric		Entre 0 et 1	0.9