Questionnaire UT4M 2023

Début de bloc: Avant de commencer

|  |
| --- |
|  |

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)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Fin de bloc: Avant de commencer

Début de bloc: Caractéristiques individuelles

Q1 De quel sexe êtes-vous ?

* Homme (1)
* Femme (2)

|  |
| --- |
|  |

Q2 Quel âge avez-vous ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |

Q3.1 Quel poids faites-vous ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |

Q3.2 Poids le plus haut l'année passée ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |

Q3.3 Poids le plus bas l'année passée ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |

Q70 Quelle taille faites-vous ? (en cm)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Q4 Quel volume hebdomadaire est consacré à votre profession ?

* ⩽ 35 heures / semaine (1)
* entre 36 et 45 heures / semaine (2)
* ⩾ 45h / semaine (3)

|  |  |
| --- | --- |
| Saut de page |  |

Fin de bloc: Caractéristiques individuelles

Début de bloc: Caractéristiques sportives

Q5 Depuis combien de temps pratiquez-vous le trail ?

* < 2 ans (1)
* Entre 2 et 5 ans (2)
* Entre 5 et 10 ans (3)
* > 10 ans (4)

Q6 Quelle.s autre.s discipline.s pratiquez-vous en plus de la course à pied / trail ?

* Cyclisme / Vtt (1)
* Natation (2)
* Ski de fond / Skating (3)
* Ski de randonnée (4)
* Préparation physique Générale (5)
* Aucune (6)
* Autres (7)

Afficher cette question :

If Quelle.s autre.s discipline.s pratiquez-vous en plus de la course à pied / trail ? = Autres

Q66 Veuillez indiquer quelles autres disciplines vous pratiquez : 

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Q7 Quelle est la proportion de ces autres disciplines dans votre volume total d'entraînement ?

* < 20% (1)
* Entre 20% et 50% (2)
* > 50% (3)

Q8 Êtes-vous suivi par un coach dans votre préparation à vos objectifs de trail ?

* Oui (1)
* Non (2)

Q9.1 Utilisez-vous un cardiofréquencemètre à l'entraînement ?

* Oui (1)
* Non (2)

Q9.2 Utilisez-vous un cardiofréquencemètre en compétition ?

* Oui (1)
* Non (2)

Q10.1 Téléchargez-vous vos données d'entraînement sur une plateforme connectée ?

* Oui (1)
* Non (2)

Q11.1 Connaissez-vous votre côte ITRA ? Vous pouvez la trouver en tapant votre nom sur ce lien : https://itra.run/Runners/FindARunner, si vous ne trouvez pas votre nom après votre recherche cliquez sur non

* Oui (1)
* Non (2)

Afficher cette question :

If Connaissez-vous votre côte ITRA ? Vous pouvez la trouver en tapant votre nom sur ce lien : https:... = Oui

|  |
| --- |
|  |

Q11.2 Veuillez l'indiquer :

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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 ?

* ⩽ 3 heures / semaine (1)
* Entre 3h et 7h / semaine (2)
* Entre 7h et 12h / semaine (3)
* > 12 heures / semaine (4)

Q13 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 ?

* < 1000m / semaine (1)
* Entre 1000m et 2000m / semaine (2)
* > 2000m / semaine (3)

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 ?

* < 20km / semaine (1)
* Entre 20km et 50km / semaine (2)
* Entre 50km et 80km / semaine (3)
* > 80km / semaine (4)

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)

* ⩽ 3 heures / semaine (1)
* Entre 3h et 7h / semaine (2)
* Entre 7h et 12h / semaine (3)
* > 12 heures / semaine (4)

Q16.1 Avez-vous participé à une ou plusieurs courses de trail lors des deux dernières saisons ?

* Oui (1)
* Non (2)

Afficher cette question :

If Avez-vous participé à une ou plusieurs courses de trail lors des deux dernières saisons ? = Oui

Q16.2 Sur quelle.s distance.s ?

* < 40km (1)
* De 40km à 80km (2)
* > 80km (3)

Afficher cette question :

If Avez-vous participé à une ou plusieurs courses de trail lors des deux dernières saisons ? = Oui

Q16.3 A quelle fréquence par saison ?

* 1 à 3 courses / saison (1)
* 4 à 8 courses / saison (2)
* > 8 courses / saison (3)

Q17.1 Sur quelle.s course.s de l'UT4M êtes-vous inscrits en 2023 ?

* Un des 20km (1)
* Un des 40km (2)
* 80km Challenge (3)
* 100km Master (4)
* 160km Xtrem / 160km Challenge (5)

Fin de bloc: Caractéristiques sportives

Début de bloc: Alimentation / Hydratation

Q18.1 Suivez-vous un régime alimentaire particulier ?

* Oui (1)
* Non (2)

Afficher cette question :

If Suivez-vous un régime alimentaire particulier ? = Oui

Q18.2 Lequel ?

* Régime végétarien (1)
* Régime végétalien (2)
* Régime fléxitarien (3)
* Régime cétogène (4)
* Régime sans gluten (5)
* Régime sans lactose (6)

Q19 Pendant l'entraînement, vous buvez ?

* Eau (1)
* Boisson sucrée (2)
* Boisson énergétique (3)
* Je ne bois pas (4)

Afficher cette question :

If Pendant l'entraînement, vous buvez ? != Je ne bois pas

Q20 Pendant l'entraînement, vous buvez ?

* < 250mL / heure (1)
* Entre 250mL et 500mL / heure (2)
* > 500mL / heure (3)

Q21 Pendant la compétition, vous buvez ?

* Eau (1)
* Boisson sucrée (2)
* Boisson énergétique (3)
* Je ne bois pas (4)

Afficher cette question :

If Pendant la compétition, vous buvez ? != Je ne bois pas

Q22 Pendant la compétition, vous buvez ?

* < 250mL / heure (1)
* Entre 250mL et 500mL / heure (2)
* > 500mL / heure (3)

Q23 Pendant l'entraînement, vous mangez ?

* Barres céréales / énergétiques (1)
* Gels / Pâtes de fruit (2)
* Fruits (banane/orange...) (3)
* Je ne mange pas (4)

Afficher cette question :

If Pendant l'entraînement, vous mangez ? != Je ne mange pas

Q24 Pendant l'entraînement, vous mangez ?

* < 1x / heure (1)
* 1x ou 2x / heure (2)
* > 2x / heure (3)

Q25 Pendant la compétition, vous mangez ?

* Barres céréales / énergétiques (1)
* Gels / Pâtes de fruit (2)
* Fruits (banane/orange...) (3)
* Je ne mange pas (4)

Afficher cette question :

If Pendant la compétition, vous mangez ? != Je ne mange pas

Q26 Pendant la compétition, vous mangez ?

* < 1x / heure (1)
* 1x ou 2x / heure (2)
* > 2x / heure (3)

Fin de bloc: Alimentation / Hydratation

Début de bloc: Physique / Mental

Q27 Dans l'année écoulée, avez-vous été blessé ou malade en lien avec votre pratique du trail ?La blessure en course à pied se définit comme une douleur musculosquelettique des membres inférieurs liés à la pratique de la course à pied (à l’entraînement ou en compétition) qui cause une restriction (distance, vitesse, durée ou entraînement) ou un arrêt de la course au minimum 7 jours ou sur 3 sessions d’entraînements programmés consécutives ou qui nécessite que le(a) coureur/euses consulte un médecin ou un autre professionnel de santé.

* Oui (1)
* Non (2)

Afficher cette question :

If Dans l'année écoulée, avez-vous été blessé ou malade en lien avec votre pratique du trail ?La ble... = Oui

Q28 Dans l'année écoulée, parmi les problèmes de santé suivants le(s)quel.s avez-vous eu en lien avec votre pratique du trail ?

* Blessure ligamentaire (1)
* Blessure musculo-tendineuse / aponévrotique (2)
* Problème osseux (3)
* Problème articulaire (4)
* Autres (5)

Afficher cette question :

If Dans l'année écoulée, parmi les problèmes de santé suivants le(s)quel.s avez-vous eu en lien avec... = Autres

Q65 Pouvez-vous indiquer de quel problème il s'agissait 

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Afficher cette question :

If Dans l'année écoulée, avez-vous été blessé ou malade en lien avec votre pratique du trail ?La ble... = Oui

Q29 Ce.s problème.s de santé a(ont)-t-il.s entraîné une impossibilité de vous entraîner en course à pied ?

* Oui (1)
* Non (2)

Afficher cette question :

If Ce.s problème.s de santé a(ont)-t-il.s entraîné une impossibilité de vous entraîner en course à p... = Oui

Q30 Pendant combien de temps ?

* < 2 semaines (1)
* 2 à 4 semaines (2)
* 5 à 8 semaines (3)
* > 8 semaines (4)

Q31 A quelle fréquence consultez-vous un médecin et/ou personnel de santé en lien avec votre pratique du trail ?

* < 2x / an (1)
* 2x à 6x / an (2)
* > 6x / an (3)

Afficher cette question :

If A quelle fréquence consultez-vous un médecin et/ou personnel de santé en lien avec votre pratique... != < 2x / an

Q32 Quel.s était.ent le.s motif.s de ces consultations ?

* Gestion d'une blessure (1)
* Conseils nutritionnel (2)
* Conseils sur la prise de médicaments (3)
* Conseils sur la récupération (4)
* Conseils sur la préparation physique (5)
* Visite de contrôle et/ou obtention de certificat.s (6)
* Prescription d'un bilan sanguin (pour recherche d'éventuelle.s carence.s) (7)

|  |  |
| --- | --- |
| Saut de page |  |

Q33 Présentez-vous actuellement une ou plusieurs des maladies suivantes ?

* Hypertension artérielle (1)
* Diabète (2)
* Maladie des artères du cœur (3)
* Autre maladie cardiaque (4)
* Asthme (5)
* Autre maladie pulmonaire (6)

Q34 Fumez-vous ou avez-vous fumé régulièrement au cours de l'année écoulée ?

* Oui (1)
* Non (2)

Fin de bloc: Physique / Mental

Début de bloc: Epanouissement

Q35) **Épanouissement**

Êtes-vous d'accord avec les propositions suivantes ?

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pas d'accord du tout (1) | Pas d'accord (2) | Plutôt pas d'accord (3) | Neutre (4) | Plutôt d'accord (5) | D'accord (6) | Tout à fait d'accord (7) |
| Je mène une vie qui a un but et du sens (1) |  |  |  |  |  |  |  |
| Mes relations sociales me soutiennent et sont enrichissantes (2) |  |  |  |  |  |  |  |
| Je suis impliqué.e et intéressé.e par mes activités quotidiennes (3) |  |  |  |  |  |  |  |
| Je contribue activement au bonheur et au bien-être des autres (4) |  |  |  |  |  |  |  |
| Je suis compétent.e et appliqué.e dans les activités qui sont importantes pour moi (5) |  |  |  |  |  |  |  |
| Je suis quelqu’un de « bien » qui a une « bonne » vie (6) |  |  |  |  |  |  |  |
| Je suis optimiste quant à mon avenir (7) |  |  |  |  |  |  |  |
| Les gens me respectent (8) |  |  |  |  |  |  |  |

Fin de bloc: Epanouissement

Début de bloc: Priorités

Q36) **Priorités**

Êtes-vous d'accord avec les propositions suivantes ?

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pas d'accord du tout (1) | Pas d'accord (2) | Plutôt pas d'accord (3) | Neutre (4) | Plutôt d'accord (5) | D'accord (6) | Tout à fait d'accord (7) |
| Je suis irritable à la maison parce que ma pratique du trail est exigeante (1) |  |  |  |  |  |  |  |
| Je trouve difficile de remplir mes obligations familiales parce que je suis toujours en train de penser à ma pratique du trail (2) |  |  |  |  |  |  |  |
| Je me dois d’annuler des sorties avec mon (ma) conjoint.e/famille/amis à cause de mes engagements en trail (3) |  |  |  |  |  |  |  |
| J’ai du mal à remplir mes obligations familiales à cause de mon emploi du temps sportif (4) |  |  |  |  |  |  |  |
| Je n’ai pas suffisamment d’énergie pour faire des activités de loisirs avec mon (ma) conjoint.e/famille/amis à cause de ma pratique du trail (5) |  |  |  |  |  |  |  |
| Je dois m'entraîner si dur qu’il ne me reste plus de temps pour mes hobbies (passe-temps, loisir) (6) |  |  |  |  |  |  |  |
| J’ai du mal à me détendre à la maison à cause de mes obligations sportives (7) |  |  |  |  |  |  |  |
| Ma pratique sportive me prend du temps que j’aurais aimé passer avec mon (ma) conjoint.e/famille/amis (8) |  |  |  |  |  |  |  |
| Ma situation familiale me rend si irritable que je fais passer mes frustrations dans le sport (9) |  |  |  |  |  |  |  |
| J’ai du mal à me concentrer sur ma pratique sportive parce que des problèmes familiaux me préoccupent (10) |  |  |  |  |  |  |  |
| Les problèmes avec mon (ma) conjoint.e/famille/amis nuisent à ma performance sportive (11) |  |  |  |  |  |  |  |
| Je n’ai pas envie de m'entraîner à cause des problèmes avec mon (ma) conjoint.e/famille/amis (12) |  |  |  |  |  |  |  |

Fin de bloc: Priorités

Début de bloc: Motivation

Q37) **Motivation**

Indiquez dans quelle mesure chacun des énoncés suivants correspond actuellement à l'une des raisons pour lesquelles tu pratiques ce sport. Je pratique le trail :

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pas vrai du tout (1) | Très peu vrai (2) | Un peu vrai (3) | Moyennement vrai (4) | Assez vrai (5) | Fortement vrai (6) | Complétement vrai (7) |
| parce que je m’amuse trop en le faisant. (2) |  |  |  |  |  |  |  |
| parce que ce sport me permet de vivre d’une manière qui correspond à mes valeurs. (3) |  |  |  |  |  |  |  |
| parce qu’il m’apporte des choses importantes pour moi. (4) |  |  |  |  |  |  |  |
| parce que j’aurais la honte si j’arrêtais. (5) |  |  |  |  |  |  |  |
| parce que si je n’en faisais pas, mon entourage ne sera pas content de moi. (6) |  |  |  |  |  |  |  |
| parce que j’aime ça. (7) |  |  |  |  |  |  |  |
| parce que faire ce sport fait partie intégrante de ma vie. (8) |  |  |  |  |  |  |  |
| parce que c’est un bon moyen d’apprendre des choses qui pourraient m’être utiles dans ma vie. (9) |  |  |  |  |  |  |  |
| parce que je me sentirais mal si j’arrêtais. (10) |  |  |  |  |  |  |  |
| parce que je sens une pression de mon entourage pour que je fasse ce sport. (11) |  |  |  |  |  |  |  |
| parce que je m’éclate en le faisant. (12) |  |  |  |  |  |  |  |
| parce que ce sport est une opportunité d’être moi-même. (13) |  |  |  |  |  |  |  |
| parce que j’apprécie les bénéfices de ce sport. (14) |  |  |  |  |  |  |  |
| parce que je m’oblige moi-même à continuer. (15) |  |  |  |  |  |  |  |
| parce que des gens me poussent à faire ce sport. (16) |  |  |  |  |  |  |  |
| parce que je prends du plaisir à faire ce sport (17) |  |  |  |  |  |  |  |
| parce que c’est une partie importante de mon identité. (18) |  |  |  |  |  |  |  |
| parce que ce sport m’apprend à être plus rigoureux (par exemple, à me fixer des objectifs, à me dépasser pour les atteindre, à ne pas baisser les bras malgré les difficultés). (19) |  |  |  |  |  |  |  |
| parce que je me sentirais coupable si j’arrêtais. (20) |  |  |  |  |  |  |  |
| pour faire plaisir à des gens qui veulent que je fasse ce sport. (21) |  |  |  |  |  |  |  |

Fin de bloc: Motivation

Début de bloc: Force Mentale

Q69 – **Force Mentale**   
Indiquez votre accord / désaccord avec chaque affirmation ci-dessous.  
  
  
Lorsque je participe à une course de trail :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pas du tout vrai (1) | Pas vrai (2) | Vrai (3) | Tout à fait vrai (4) |
| Je suis capable de retrouver mon sang froid après l’avoir momentanément perdu (1) |  |  |  |  |
| Je m’inquiète à l’idée de ne pas être à la hauteur (2) |  |  |  |  |
| Je m’engage à réaliser les actions nécessaires à l'atteinte de mes objectifs (3) |  |  |  |  |
| Je suis submergé par le doute (4) |  |  |  |  |
| J’ai une confiance inébranlable en mes capacités (5) |  |  |  |  |
| J’ai les ressources pour bien performer sous la pression (6) |  |  |  |  |
| Je me fâche et je suis frustré quand les choses ne vont pas comme je le souhaite (7) |  |  |  |  |
| J’abandonne dans les situations difficiles (8) |  |  |  |  |
| Je deviens anxieux à cause d’évènements que je n’attendais pas ou que je ne peux pas contrôler (9) |  |  |  |  |
| Je suis facilement distrait et je perds ma concentration (10) |  |  |  |  |
| J’ai des qualités qui me distinguent des autres compétiteurs (11) |  |  |  |  |
| Je prends la responsabilité de me fixer moi-même des objectifs ambitieux (12) |  |  |  |  |
| J’interprète les menaces potentielles comme des opportunités positives (13) |  |  |  |  |
| Sous la pression je suis capable de prendre des décisions avec confiance et engagement (14) |  |  |  |  |

Fin de bloc: Force Mentale

Début de bloc: Discours interne

Q38) **Discours Interne**

Chacune des questions qui suivent décrit une situation spécifique que vous pouvez rencontrer pendant vos entraînements ou pendant vos compétitions. Indiquez sur l'échelle suivante à quelle fréquence ces situations s'appliquent à vous.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Jamais (1) | Rarement (2) | Parfois (3) | Souvent (4) | Toujours (5) |
| J'ai des mots ou des phrases clefs spécifiques que je me dis à moi-même pour m'aider dans la réalisation de ma performance pendant la compétition (1) |  |  |  |  |  |
| Je me parle à moi-même pour m'aider dans la réalisation de ma performance en compétition (2) |  |  |  |  |  |
| Je gère mon discours interne de manière efficace pendant la compétition (3) |  |  |  |  |  |
| Je me parle à moi-même de manière positive pour tirer le meilleur des compétitions (4) |  |  |  |  |  |
| Je me parle à moi-même pour m'aider dans la réalisation de ma performance à l’entraînement (5) |  |  |  |  |  |
| Je gère efficacement mon discours interne pendant l'entraînement (6) |  |  |  |  |  |
| Je me motive à m'entraîner par le biais d’un discours interne positif (7) |  |  |  |  |  |
| Je me parle à moi-même de manière positive pour tirer le meilleur de mon entraînement (8) |  |  |  |  |  |

Fin de bloc: Discours interne

Début de bloc: Anxiété pré-compétitive

Q39) **Anxiété pré-compétitive**

Reportez dans quelle mesure chaque énoncé indique comment vous vous sentez habituellement avant ou pendant une compétition sportive.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pas du tout (1) | Un peu (2) | Moyennement (3) | Beaucoup (4) |
| Mon corps est tendu (1) |  |  |  |  |
| Je m’inquiète de ne pas bien courir (2) |  |  |  |  |
| J'ai peur de décevoir les autres (3) |  |  |  |  |
| Je sens mon estomac noué (4) |  |  |  |  |
| Je m’inquiète de ne pas donner le meilleur de moi-même (5) |  |  |  |  |
| J'ai peur de faire une mauvaise course (6) |  |  |  |  |
| Mes muscles tremblent (7) |  |  |  |  |
| J'ai peur de faire des erreurs qui gâcheront ma course (8) |  |  |  |  |
| J’ai des nœuds à l’estomac (9) |  |  |  |  |
| Mes muscles sont tendus parce que je suis nerveux (10) |  |  |  |  |

Fin de bloc: Anxiété pré-compétitive

Début de bloc: Passion

Q42. **Passion**

Indiquez à quel point chaque énoncé correspond à la relation que vous entretenez avec la pratique du trail-running en général.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Fortement en désaccord (1) | Pas d'accord (2) | Plutôt pas d'accord (3) | Neutre (4) | Plutôt d'accord (5) | D'accord (6) | Fortement d'accord (7) |
| La pratique du trail-running est en harmonie avec les autres activités de ma vie (1) |  |  |  |  |  |  |  |
| J'ai des difficultés à contrôler mon envie de pratiquer le trail-running (2) |  |  |  |  |  |  |  |
| Les nouvelles choses que je découvre avec le trail-running me permettent de l'apprécier encore plus (3) |  |  |  |  |  |  |  |
| J'ai un sentiment presque obsessionnel pour le trail-running (4) |  |  |  |  |  |  |  |
| Le trail-running reflète les qualités que j'aime en moi (5) |  |  |  |  |  |  |  |
| Le trail-running est la seule activité qui m'excite vraiment (6) |  |  |  |  |  |  |  |
| La pratique du trail-running me permet de vivre une variété d'expériences (7) |  |  |  |  |  |  |  |
| Si je pouvais, je ne pratiquerai que le trail-running (8) |  |  |  |  |  |  |  |
| Le trail-running est bien intégré dans ma vie (9) |  |  |  |  |  |  |  |
| La pratique du trail-running est tellement excitante que j'en perds parfois le contrôle (10) |  |  |  |  |  |  |  |
| Le trail-running est en harmonie avec les autres choses qui me constituent (11) |  |  |  |  |  |  |  |
| J'ai l'impression que ma passion pour le trail-running me contrôle (12) |  |  |  |  |  |  |  |

Fin de bloc: Passion

Début de bloc: Addiction

Q62 **Addiction**

Pour chacune des propositions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pas du tout d'accord (1) | En désaccord (2) | Légèrement en désaccord (3) | Légèrement en accord (4) | D'accord (5) | Tout à fait d'accord (6) |
| L'exercice physique est ce qu'il y a de plus important dans ma vie (1) |  |  |  |  |  |  |
| La quantité d'exercice que je pratique est source de conflit avec ma famille et/ou mon conjoint (2) |  |  |  |  |  |  |
| J'utilise l'exercice physique comme moyen d'agir sur mon humeur (i.e., pour "m'éclater", pour "m'échapper"...) (3) |  |  |  |  |  |  |
| Au fil du temps j'ai augmenté la quantité d'exercice physique que je pratique (4) |  |  |  |  |  |  |
| Si je dois manquer une séance d'entraînement physique, je suis d'humeur maussade et irritable (5) |  |  |  |  |  |  |
| Si je réduis drastiquement mon activité physique pendant un temps, je finis toujours tôt ou tard par revenir au moins au même rythme qu'avant (6) |  |  |  |  |  |  |

Fin de bloc: Addiction