

## Etude Trail 1 year immersion : Instructions

Tous les questionnaires se trouvent sur le site <https://www.trainimm.fr/>

Résumé et fréquence des questionnaires/tests :

	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
Journalier	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Sommeil			x				x			x				x			x				x
Hebdo							x							x							x
Temps de réaction							x							x							x
Photopléthysmographie			x				x			x				x			x				x
Variabilité FC			x				x			x				x			x				x
Parcours test														x							x
Surentrainement																					x
Envoi données montre																					x
Blessures	seulement si problème																				

- Tous les jours : remplir le **questionnaire « journalier »** avec les informations de chaque séance d'entraînement. Vous pouvez faire ça chaque soir après la séance ou bien remplir les informations de toute la semaine le dimanche. Mais ne laissez pas passer plus d'une semaine avant de remplir le carnet d'entraînement car vous ne vous souviendrez plus des détails sinon.
- **A minima tous les mercredis et tous les dimanches** : remplir le questionnaire **Sommeil**. Si vous pouvez, remplissez-le plus souvent (tous les jours si possible), ça nous permettra d'avoir plus de données pour voir l'effet du sommeil sur votre performance.
- Tous les dimanches matin (de préférence), faire un **test de variabilité de la fréquence cardiaque et photopléthysmographie** grâce à l'application sur votre téléphone (durée : ~15 min, voir instructions à la fin de ce document) : cela nous permettra d'estimer votre risque de surentrainement. S'il est possible, faites ce test 2 fois par semaine.
  - **Test de variabilité de la fréquence cardiaque** : avec l'application inCorpus et la ceinture de fréquence cardiaque. Test 11 minutes tous les dimanches au lever (6 minutes couché, 5 minutes debout).
    - Vous pouvez chercher l'application inCORPUS dans la play store (Android) ou Apple store, ou la télécharger ici :
    - <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.incorpus.health> (Android)
  - **Test de photopléthysmographie** : avec l'application myPulses, test de 2 minutes avec la caméra de votre téléphone (ou tablette). A faire tous les dimanches matin immédiatement après le test inCORPUS. Vous pouvez télécharger l'application myPulses ici : [https://www.dropbox.com/sh/tzpa6d1pdiozkqn/AAC55mRaGl7cocydckYX63\\_Ea?dl=0](https://www.dropbox.com/sh/tzpa6d1pdiozkqn/AAC55mRaGl7cocydckYX63_Ea?dl=0)
    - Télécharger l'app dans le lien dans vos fichiers, après ouvrir et donner permis pour installer applications.

- Tous les dimanches soir : remplir le **questionnaire « Hebdomadaire »** qui concerne votre niveau de forme, de fatigue, etc. en moyenne sur la semaine et vous demande si vous avez été blessé. Si c'est le cas, vous devrez remplir aussi le questionnaire **« Blessures »**.
- Tous les dimanches soir : faire un **test de temps de réaction (TR)**: il s'agit d'un petit jeu qui mesurera la vitesse de réaction quand l'écran change de couleur (durée : environ 2 minutes). Le faire dans les mêmes conditions (environ à la même heure, sans distractions autour, etc.) Si vous rencontrez un souci avec le test, merci de revenir à l'accueil et recommencer le test TR.
- Toutes les 2 à 4 semaines : **réaliser exactement le même parcours** (de votre choix, quelques kilomètres) à votre vitesse de confort (= vitesse de footing, pas votre vitesse de compétition) pendant lequel vous vous chronométrez et vous mesurerez votre fréquence cardiaque. L'idée est de faire un test sous-maximal pour voir votre progression avec l'entraînement (courez-vous plus ou moins vite avec la même fréquence cardiaque ?)
  - Ça doit être un parcours de quelques kilomètres, entre 12 et 25 minutes à vitesse de confort.
  - Parcours sans grands dénivelés. Il peut comporter de la montée et de la descente, mais pas d'escaliers, montées raides, etc.
  - Faites le parcours après un échauffement de 10-15 minutes. Le parcours peut faire partie d'une séance plus longue, par exemple vous pouvez faire 10 minutes d'échauffement, parcours habituel, et après continuer pour faire une séance d'une heure ou plus. Mais ne pas faire le parcours à la fin de la séance.
  - Il faudra commencer et finir toujours exactement au même endroit.
  - Au début du parcours, commencez une nouvelle activité dans votre montre exclusivement pour le parcours pour avoir à la fin toutes les données : la fréquence cardiaque moyenne, la vitesse moyenne, la durée et la distance. A la fin du parcours, terminez l'activité dans votre montre
- Le premier dimanche de chaque mois : remplir **un questionnaire pour évaluer votre risque de surentraînement** (environ 10 minutes).
- Le premier dimanche de chaque mois , nous **envoyer les données GPS/fréquence cardiaque de votre montre** (Suunto, Polar, Garmin, etc.).

Pour exporter les données GPS (préférer le site original de votre montre, mais si pas possible, Strava):

- Exporter Fichier Format TCX
- De Garmin Connect : <https://support.garmin.com/fr-FR/?faq=W1TvTPW8JZ6LfJSfK512Q8> suivre les instructions pour exporter une activité en format TCX.
- De Suunto Movescount : <https://www.suunto.com/en-us/Support/faq-articles/movescount/how-can-i-export-my-moves-from-movescount/> Choisir option « Export as TCX »
- De Strava <https://support.strava.com/hc/fr/articles/216918437-Exportation-de-vos-donn%C3%A9es-et-exportation-de-donn%C3%A9es-en-bloc> Suivre les instructions pour « Exportation au format TCX ».
- **Très important** : Exporter en format TCX et pas GPX, car le format GPX n'a pas les données de fréquence cardiaque !

Lors de toute la durée de l'étude, vous ne devrez pas modifier vos habitudes (alimentaires, sommeil, etc.). La prise de certains médicaments psychotropes (anxiolytique ou neuroleptique par exemple) est interdite

pendant la durée de l'étude (ou le signaler à une des médecins de l'étude : [marine.sorg@etu.univ-st-etienne.fr](mailto:marine.sorg@etu.univ-st-etienne.fr). Nous vous demanderons aussi d'informer un des médecins de l'étude en cas de problèmes médicaux ou de toute prise de médicaments. De plus, pendant les 48 h avant les 4 visites d'évaluation, vous ne devrez pas faire d'entraînement de haute intensité ou des séances très longues (> 1 h en course à pied ou 2 h en vélo).

---

### **Instructions Test inCORPUS :**

Le test se réalise une fois par semaine, tous les dimanches matin, en moins de 15 minutes.

Le matin au réveil, à jeun, après avoir uriné, fixez le cardiofréquencemètre sur le torse, sous les muscles pectoraux, en ayant au préalable nettoyé la peau et les électrodes à l'aide d'une lingette.

Afin de garantir une mesure fiable, installez-vous dans un environnement calme et sans bruit.

Relaxez-vous et laissez aller vos pensées.

N'essayez pas de contrôler votre respiration ni votre fréquence cardiaque.

Ouvrez l'application inCORPUS puis connectez votre appareil avec le cardiofréquencemètre.

Une fois le couplage effectué, allongez-vous et lancez le check-up.

Un signal sonore marque la fin de la première phase du test.

Ensuite, levez-vous lentement.

En position debout, il est essentiel de rester immobile et d'éviter délayer les pieds ou d'exercer une pression alternée d'un pied à l'autre.

Un second signal sonore indique la fin du test.

Vous pouvez consulter vos résultats sur l'application inCORPUS.

### **Instructions test myPulses :**

Après finir le test inCORPUS, asseyez-vous et ouvrez l'application mypulses.

Suivez les instructions dans l'application.

Assurez-vous de couvrir bien la caméra et le flash pendant le test.