

Questionnaire relatif aux blessures contractées au cours de The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc®

Merci de répondre à ce questionnaire, qui nous permettra de mieux appréhender les blessures survenant en Ultra.

Grégoire Millet, Olivier Broglin

Institut des Sciences du Sport, Université de Lausanne, Suisse

Il y a 78 questions dans ce questionnaire

Données personnelles

1 [0]Année de la course *

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- 2010
- 2011
- 2012
- 2013

2 [01]Course *

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- UTMB®
- CCC®
- TDS™
- PTL™

3 [1]Sexe

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Féminin
- Masculin

4 [2]Age

Veillez écrire votre réponse ici :

5 [3]Taille

Veillez écrire votre réponse ici :

6 [4]Poids

Veillez écrire votre réponse ici :

7 [5]Nombre de compétitions par année dans la discipline du trail

Veillez écrire votre réponse ici :

8 [6]Nombre de jours de repos en période d'entraînement

Veillez écrire votre réponse ici :

jours/semaine

9 [7]Nombre de jours de repos en période de compétition

Veillez écrire votre réponse ici :

jours/semaine

10 [8]Nombre d'années d'entraînement général

Veillez écrire votre réponse ici :

au moins deux entraînements par semaine

11 [9]Nombre d'heures d'entraînement par semaine

Veillez écrire votre réponse ici :

tout type d'exercice compris

12 [10]Nombre de kilomètres en course à pied par semaine

Veillez écrire votre réponse ici :

13 [11]Age des débuts dans la discipline du trail

Veillez écrire votre réponse ici :

14 [12]

Combien d'heures avez-vous dormi durant la course?

Veillez écrire votre réponse ici :

15 [13]Avez-vous fini la course? *

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Oui
- Non

16 [14]Classement

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était Y'Oui' à la question '15 [13]' (Avez-vous fini la course?)

Veillez écrire votre réponse ici :

Classement général dans la catégorie homme ou femme

17 [15]Temps réalisé en heure

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était Y'Oui' à la question '15 [13]' (Avez-vous fini la course?)

Veillez écrire votre réponse ici :

Ex: 25h58'58" --> 25

18 [16]Cause de l'abandon *

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était N'Non' à la question '15 [13]' (Avez-vous fini la course?)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Blessure
- Fatigue généralisée
- Troubles gastriques
- Autre

19 [16a]Niveau de fatigue de 0-10 à l'arrivée de la course, ou au moment de l'abandon

Choisissez la réponse appropriée pour chaque élément :

Fatigue 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20 [20]Au bout de combien d'heures de course avez-vous arrêté?

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était N'Non' à la question '15 [13]' (Avez-vous fini la course?)

Veillez écrire votre réponse ici :

Ex: 25h58'58" --> 25

21 [21]Au bout de combien de kilomètres de course?

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était N'Non' à la question '15 [13]' (Avez-vous fini la course?)

Veuillez écrire votre réponse ici :

Ex: 25.5km --> 25

Votre course

22 [17]Avez-vous eu une blessure (au moins) ? *

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était Y'Oui' à la question '15 [13]' (Avez-vous fini la course?)

Veuillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Oui
- Non

23 [22]Evaluer la douleur au moment de la blessure de 0 à 10

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était Y'Oui' à la question '22 [17]' (Avez-vous eu une blessure (au moins) ?)

Choisissez la réponse appropriée pour chaque élément :

Douleur 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 : pas de douleur

10 : douleur maximale imaginable

24 [22a]Evaluer la douleur au moment de la blessure de 0 à 10

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était A1'Blessure ' à la question '18 [16]' (Cause de l'abandon)

Choisissez la réponse appropriée pour chaque élément :

Douleur 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 : pas de douleur

10 : douleur maximale imaginable

25 [23]Type de la blessure *

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Oui' à la question '22 [17]' (Avez-vous eu une blessure (au moins) ?)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Blessure traumatique, d'apparition soudaine
- Blessure d'apparition progressive, type surmenage

26 [23a]Type de la blessure *

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Blessure ' à la question '18 [16]' (Cause de l'abandon)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Blessure traumatique, d'apparition soudaine
- Blessure d'apparition progressive, type surmenage

27 [24]Etait-ce au cours d'une chute?

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Blessure traumatique, d'apparition soudaine ' à la question '25 [23]' (Type de la blessure)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Oui
- Non

28 [24a]Etait-ce au cours d'une chute?

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Blessure traumatique, d'apparition soudaine ' à la question '26 [23a]' (Type de la blessure)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Oui
- Non

29 [25]Localisation de la blessure

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Blessure traumatique, d'apparition soudaine ' à la question '25 [23]' (Type de la blessure)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Tête, nuque, visage, œil, dent
- Bras. épaule

- Avant-bras, coude, poignet, main, doigt
- Thorax, abdomen
- Dos
- Hanche, bassin, pubis, fessiers
- Cuisse (face antérieure)
- Cuisse (face postérieure)
- Genou
- Cheville
- Mollet, tendon d'Achilles
- Tibia, loge antérieure de la jambe
- Talon, plante du pied, métatarse, orteils
- Autre:

30 [25a] Localisation de la blessure

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était A1'Blessure traumatique, d'apparition soudaine ' à la question '26 [23a]' (Type de la blessure)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Tête, nuque, visage, œil, dent
- Bras, épaule
- Avant-bras, coude, poignet, main, doigt
- Thorax, abdomen
- Dos
- Hanche, bassin, pubis, fessiers
- Cuisse (face antérieure)
- Cuisse (face postérieure)
- Genou
- Cheville
- Mollet, tendon d'Achilles
- Tibia, loge antérieure de la jambe
- Talon, plante du pied, métatarse, orteils
- Autre:

31 [26]Type de la blessure traumatique

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était A1'Blessure traumatique, d'apparition soudaine ' à la question '25 [23]' (Type de la blessure)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Problème musculaire : élongation, claquage, déchirure
- Entorse articulaire/ligamentaire
- Contusion / «hématome»
- Fracture
- Luxation
- Plaie
- Autre:

32 [26a]Type de la blessure traumatique

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était A1'Blessure traumatique, d'apparition soudaine ' à la question '26 [23a]' (Type de la blessure)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Problème musculaire : élongation, claquage, déchirure
- Entorse articulaire/ligamentaire
- Contusion / «hématome»
- Fracture
- Luxation
- Plaie
- Autre:

33 [27] Localisation de la blessure

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était A2'Blessure d'apparition progressive, type surmenage' à la question '25 [23]' (Type de la blessure)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Tête, nuque, visage, œil, dent
- Bras, épaule
- Avant-bras, coude, poignet, main, doigt
- Thorax, abdomen
- Dos
- Hanche, bassin, pubis, fessiers
- Cuisse (face antérieure)
- Cuisse (face postérieure)
- Genou
- Cheville
- Mollet, tendon d'Achilles
- Tibia, loge antérieure de la jambe
- Talon, plante du pied, métatarse, orteils
- Autre:

34 [27a] Localisation de la blessure

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était A2'Blessure d'apparition progressive, type surmenage' à la question '26 [23a]' (Type de la blessure)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Tête, nuque, visage, œil, dent
- Bras, épaule
- Avant-bras, coude, poignet, main, doigt
- Thorax, abdomen
- Dos
- Hanche, bassin, pubis, fessiers
- Cuisse (face antérieure)
- Cuisse (face postérieure)

- Genou
- Cheville
- Mollet, tendon d'Achilles
- Tibia, loge antérieure de la jambe
- Talon, plante du pied, métatarse, orteils
- Autre:

35 [28]Type de la blessure progressive

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était A2'Blessure d'apparition progressive, type surmenage' à la question '25 [23]' (Type de la blessure)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Contracture musculaire
- Crampe musculaire
- Tendinopathie
- Surmenage articulaire
- Périostite
- Fracture de fatigue
- Frottement de la chaussure, ampoules
- Autre:

36 [28a]Type de la blessure progressive

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était A2'Blessure d'apparition progressive, type surmenage' à la question '26 [23a]' (Type de la blessure)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Contracture musculaire
- Crampe musculaire
- Tendinopathie
- Surmenage articulaire
- Périostite

- Fracture de fatigue
- Frottement de la chaussure, ampoules
- Autre:

37 [29]Avez-vous reçu un traitement durant la course concernant cette blessure? *

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Oui' à la question '22 [17]' (Avez-vous eu une blessure (au moins) ?)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Oui
- Non

38 [29a]Avez-vous reçu un traitement durant la course concernant cette blessure? *

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Blessure' à la question '18 [16]' (Cause de l'abandon)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Oui
- Non

39 [30]Quel type de traitement avez-vous reçu?

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Oui' à la question '37 [29]' (Avez-vous reçu un traitement durant la course concernant cette blessure?)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Cryothérapie (application de froid, glace, ...)
- Strapping/taping, contention, attelle (etc...)
- Massage
- Médicaments par voie orale
- Application de crème/pommade/gel
- Soins des pieds
- Autre:

40 [30a] Quel type de traitement avez-vous reçu?

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Oui' à la question '38 [29a]' (Avez-vous reçu un traitement durant la course concernant cette blessure?)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Cryothérapie (application de froid, glace, ...)
- Strapping/taping, contention, attelle (etc...)
- Massage
- Médicaments par voie orale
- Application de crème/pommade/gel
- Soins des pieds
- Autre:

41 [31] Type de médicament

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Y' à la question '39 [30]' (Quel type de traitement avez-vous reçu?)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Anti-inflammatoire
- Anti-douleur
- Anti-troubles gastriques
- Autre:

42 [31a] Type de médicament

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Y' à la question '40 [30a]' (Quel type de traitement avez-vous reçu?)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Anti-inflammatoire
- Anti-douleur
- Anti-troubles gastriques
- Autre:

43 [32]La douleur a-t-elle persisté après la course? *

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Oui' à la question '22 [17]' (Avez-vous eu une blessure (au moins) ?)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Oui
- Non

44 [32a]La douleur a-t-elle persisté après la course? *

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Blessure' à la question '18 [16]' (Cause de l'abandon)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Oui
- Non

45 [33]Combien de temps?

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Oui' à la question '43 [32]' (La douleur a-t-elle persisté après la course?)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- < 1 semaine
- entre 1 semaine et 1 mois
- entre 1-3 mois
- > 3 mois
- Je ne peux pas encore le dire

46 [33a]Combien de temps?

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Oui' à la question '44 [32a]' (La douleur a-t-elle persisté après la course?)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- < 1 semaine
- entre 1 semaine et 1 mois
- entre 1-3 mois
- > 3 mois
- Je ne peux pas encore le dire

47 [34] Ressentiez-vous encore la douleur en reprenant l'entraînement?

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Oui' à la question '43 [32]' (La douleur a-t-elle persisté après la course?)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Oui
- Non
- Je n'ai pas encore repris l'entraînement

48 [34a] Ressentiez-vous encore la douleur en reprenant l'entraînement?

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Oui' à la question '44 [32a]' (La douleur a-t-elle persisté après la course?)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Oui
- Non
- Je n'ai pas encore repris l'entraînement

49 [37] Avez-vous eu une autre blessure que celle citée auparavant? *

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Oui' à la question '22 [17]' (Avez-vous eu une blessure (au moins) ?)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Oui
- Non

50 [38] Evaluer la douleur au moment de la blessure de 0 à 10

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Oui' à la question '49 [37]' (Avez-vous eu une autre blessure que celle citée auparavant?)

Choisissez la réponse appropriée pour chaque élément :

Douleur 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 : pas de douleur

10 : douleur maximale imaginable

51 [39]Type de la blessure *

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Oui' à la question '49 [37]' (Avez-vous eu une autre blessure que celle citée auparavant?)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Blessure traumatique, d'apparition soudaine
- Blessure d'apparition progressive, type surmenage

52 [40]Etait-ce au cours d'une chute?

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Blessure traumatique, d'apparition soudaine' à la question '51 [39]' (Type de la blessure)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Oui
- Non

53 [41]Localisation de la blessure

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Blessure traumatique, d'apparition soudaine' à la question '51 [39]' (Type de la blessure)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Tête, nuque, visage, œil, dent
- Bras, épaule
- Avant-bras, coude, poignet, main, doigt
- Thorax, abdomen
- Dos
- Hanche, bassin, pubis, fessiers
- Cuisse (face antérieure)
- Cuisse (face postérieure)
- Genou
- Cheville
- Mollet, tendon d'Achilles
- Tibia, loge antérieure de la jambe
- Talon, plante du pied, métatarse, orteils
- Autre:

54 [42] Type de la blessure traumatique

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était A1'Blessure traumatique, d'apparition soudaine ' à la question '51 [39]' (Type de la blessure)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Problème musculaire : élongation, claquage, déchirure
- Entorse articulaire/ligamentaire
- Contusion / «hématome»
- Fracture
- Luxation
- Plaie
- Autre:

55 [43] Localisation de la blessure

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était A2'Blessure d'apparition progressive, type surmenage' à la question '51 [39]' (Type de la blessure)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Tête, nuque, visage, œil, dent
- Bras, épaule
- Avant-bras, coude, poignet, main, doigt
- Thorax, abdomen
- Dos
- Hanche, bassin, pubis, fessiers
- Cuisse (face antérieure)
- Cuisse (face postérieure)
- Genou
- Cheville
- Mollet, tendon d'Achilles
- Tibia, loge antérieure de la jambe
- Talon, plante du pied, métatarse, orteils
- Autre:

56 [44] Type de la blessure progressive

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était A2'Blessure d'apparition progressive, type surmenage' à la question '51 [39]' (Type de la blessure)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Contracture musculaire
- Crampe musculaire
- Tendinopathie
- Surmenage articulaire
- Périostite
- Fracture de fatigue
- Frottement de la chaussure, ampoules
- Autre:

57 [45] Avez-vous reçu un traitement durant la course concernant cette blessure? *

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était Y'Oui' à la question '49 [37]' (Avez-vous eu une autre blessure que celle citée auparavant?)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Oui
- Non

58 [46] Quel type de traitement avez-vous reçu?

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était Y'Oui' à la question '57 [45]' (Avez-vous reçu un traitement durant la course concernant cette blessure?)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Cryothérapie (application de froid, glace, ...)
- Strapping/taping, contention, attelle (etc...)
- Massage
- Médicaments par voie orale
- Application de crème/pommade/gel
- Soins des pieds
- Autre:

59 [47]Type de médicament

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était Y à la question '58 [46]' (Quel type de traitement avez-vous reçu?)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Anti-inflammatoire
- Anti-douleur
- Anti-troubles gastriques
- Autre:

60 [32b]La douleur a-t-elle persisté après la course? *

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était Y'Oui' à la question '49 [37]' (Avez-vous eu une autre blessure que celle citée auparavant?)

Veuillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Oui
- Non

61 [33b]Combien de temps?

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était Y'Oui' à la question '60 [32b]' (La douleur a-t-elle persisté après la course?)

Veuillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- < 1 semaine
- entre 1 semaine et 1 mois
- entre 1-3 mois
- > 3 mois
- Je ne peux pas encore le dire

62 [34b]Ressentiez-vous encore la douleur en reprenant l'entraînement?

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était Y'Oui' à la question '60 [32b]' (La douleur a-t-elle persisté après la course?)

Veuillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Oui
- Non
- Je n'ai pas encore repris l'entraînement

63 [48]Avez-vous eu une blessure avant votre abandon? *

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était -oth-'Fatigue généralisée' ou 'Autre' ou 'Troubles gastriques ' à la question '18 [16]' (Cause de l'abandon) et La réponse était A2'Fatigue généralisée' ou 'Autre' ou 'Troubles gastriques ' à la question '18 [16]' (Cause de l'abandon) et La réponse était A3'Fatigue généralisée' ou 'Autre' ou 'Troubles gastriques ' à la question '18 [16]' (Cause de l'abandon)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Oui
- Non

64 [22b]Evaluer la douleur au moment de la blessure de 0 à 10

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était Y'Oui' à la question '63 [48]' (Avez-vous eu une blessure avant votre abandon?)

Choisissez la réponse appropriée pour chaque élément :

Douleur 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 : pas de douleur

10 : douleur maximale imaginable

65 [49]Type de la blessure *

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était Y'Oui' à la question '63 [48]' (Avez-vous eu une blessure avant votre abandon?)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Blessure traumatique, d'apparition soudaine
- Blessure d'apparition progressive, type surmenage

66 [50]Etait-ce au cours d'une chute?

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était A1'Blessure traumatique, d'apparition soudaine ' à la question '65 [49]' (Type de la blessure)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Oui
- Non

67 [51] Localisation de la blessure

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était A1'Blessure traumatique, d'apparition soudaine ' à la question '65 [49]' (Type de la blessure)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Tête, nuque, visage, œil, dent
- Bras, épaule
- Avant-bras, coude, poignet, main, doigt
- Thorax, abdomen
- Dos
- Hanche, bassin, pubis, fessiers
- Cuisse (face antérieure)
- Cuisse (face postérieure)
- Genou
- Cheville
- Mollet, tendon d'Achilles
- Tibia, loge antérieure de la jambe
- Talon, plante du pied, métatarse, orteils
- Autre:

68 [52] Type de la blessure traumatique

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était A1'Blessure traumatique, d'apparition soudaine ' à la question '65 [49]' (Type de la blessure)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Problème musculaire : élongation, claquage, déchirure
- Entorse articulaire/ligamentaire
- Contusion / «hématome»
- Fracture
- Luxation
- Plaie
- Autre:

69 [53] Localisation de la blessure

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était A2'Blessure d'apparition progressive, type surmenage' à la question '65 [49]' (Type de la blessure)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Tête, nuque, visage, œil, dent
- Bras, épaule
- Avant-bras, coude, poignet, main, doigt
- Thorax, abdomen
- Dos
- Hanche, bassin, pubis, fessiers
- Cuisse (face antérieure)
- Cuisse (face postérieure)
- Genou
- Cheville
- Mollet, tendon d'Achilles
- Tibia, loge antérieure de la jambe
- Talon, plante du pied, métatarse, orteils
- Autre:

70 [54] Type de la blessure progressive

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était A2'Blessure d'apparition progressive, type surmenage' à la question '65 [49]' (Type de la blessure)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Contracture musculaire
- Crampe musculaire
- Tendinopathie
- Surmenage articulaire
- Périostite
- Fracture de fatigue
- Frottement de la chaussure, ampoules
- Autre:

71 [55] Avez-vous reçu un traitement durant la course concernant cette blessure? *

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était Y'Oui' à la question '63 [48]' (Avez-vous eu une blessure avant votre abandon?)

Veuillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Oui
- Non

72 [56] Quel type de traitement avez-vous reçu?

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était Y'Oui' à la question '71 [55]' (Avez-vous reçu un traitement durant la course concernant cette blessure?)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Cryothérapie (application de froid, glace, ...)
- Strapping/taping, contention, attelle (etc...)
- Massage
- Médicaments par voie orale
- Application de crème/pommade/gel
- Soins des pieds
- Autre:

73 [57] Type de médicament

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était Y à la question '72 [56]' (Quel type de traitement avez-vous reçu?)

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- Anti-inflammatoire
- Anti-douleur
- Anti-troubles gastriques
- Autre:

74 [58] La douleur a-t-elle persisté après la course? *

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Oui' à la question '63 [48]' (Avez-vous eu une blessure avant votre abandon?)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Oui
- Non

75 [59] Combien de temps?

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Oui' à la question '74 [58]' (La douleur a-t-elle persisté après la course?)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- < 1 semaine
- entre 1 semaine et 1 mois
- entre 1-3 mois
- > 3 mois
- Je ne peux pas encore le dire

76 [60] Ressentiez-vous encore la douleur en reprenant l'entraînement?

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

° La réponse était 'Oui' à la question '74 [58]' (La douleur a-t-elle persisté après la course?)

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- Oui
- Non
- Je n'ai pas encore repris l'entraînement

77 [35] Quand avez-vous repris l'entraînement?

Veillez sélectionner **une seule** des propositions suivantes :

- entre 1 et 3 jours après la course
- entre 3 et 5 jours après la course
- entre 5 et 10 jours après la course
- plus de 10 jours après la course
- je n'ai pas encore repris l'entraînement

78 [36] Quel type de récupération privilégiez-vous après de telles courses ?

Choisissez **toutes** les réponses qui conviennent :

- récupération active (footing, mouvement)
- récupération passive (massage, bains chauds, etc)
- Autre:

Vous pouvez répondre à ce questionnaire plusieurs fois, si vous avez participé à la course lors des éditions précédentes (2010-2012).

Merci d'avance !

Grégoire Millet, Olivier Broglin

Institut des Sciences du Sport, Université de Lausanne, Suisse