



# Questionnaire de dépistage du surentraînement de la SFMS

**Auteur :** Projet Sport Tech    **Créé le :** 11/07/2024    **Mis à jour :** 16/07/2024    **Langue :** Français

Ce questionnaire se compose de 54 items (ou/non) permettant de repérer les sujets à risque de développer un état de surentraînement.

Les items font référence au mois qui précède ce test. Un score supérieur à 20 doit alerter sur un possible syndrome du surentraînement. Un score supérieur à 27 est signe d'un surentraînement (d'après le site de l'institut du sport).

## PRATIQUE SPORTIVE

**1. Quelle est votre discipline sportive ?**

Texte

**2. Niveau de pratique ? International ou National ou Régional ou Départ ou Loisir.**

Texte

**3. Combien d'heures d'entraînement réalisées dans ce dernier mois ?**

Texte

**4. Combien d'heures d'entraînement réalisées cette dernière semaine dans la discipline principale ?**

Texte

**5. Combien d'heures d'entraînement réalisées cette dernière semaine dans la discipline principale ?**

Texte

**6. Nombre de compétitions dans le mois qui précède (en journée de compétition).**

Texte

**7. Si vous pratiquez d'autres disciplines sportives, citez les ?**

Texte

8. Y a-t-il eu au cours du dernier mois, un évènement important ayant perturbé votre vie personnelle ou familiale ?

Booléen

Non  Oui

9. Avez-vous arrêté votre entraînement pour maladie ou blessure ?

Booléen

Non  Oui

10. Prenez-vous un traitement actuellement ?

Booléen

Non  Oui

11. Lequel ?

Texte

12. Avez-vous effectué un stage récent en altitude (dans les 15 derniers jours) ?

Booléen

Non  Oui

13. Avez-vous été privé de sommeil dans la dernière semaine (décalage horaire ou autres raisons) ?

Booléen

Non  Oui

14. Avez-vous des troubles des règles ?

Booléen

Non  Oui

DÉPLACER LA BARRE ROUGE POUR SE SITUER ENTRE CES DEUX EXTRÊMES :

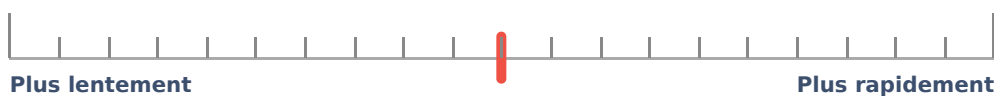
15. Mon niveau de performance est :

Slider visuel analogique



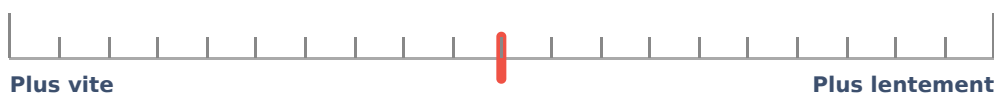
16. Je me fatigue :

Slider visuel analogique



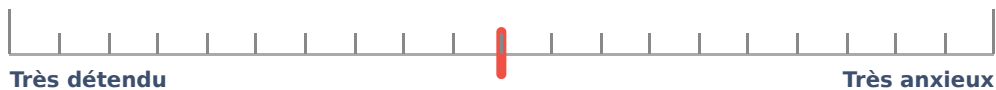
17. Je récupère de mon état de fatigue :

Slider visuel analogique



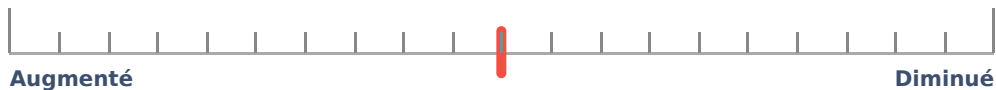
18. Je me sens :

Slider visuel analogique



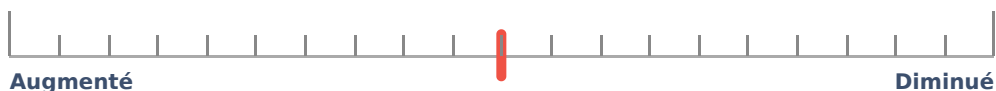
19. J'ai la sensation que ma force musculaire a :

Slider visuel analogique



20. J'ai la sensation que mon endurance a :

Slider visuel analogique



### CE DERNIER MOIS ...

21. Mon niveau de performance sportive/mon état de forme a diminué.

Booléen

Non  Oui

22. Je ne soutiens pas autant mon attention.

Booléen

Non  Oui

23. Mes proches estiment que mon comportement a changé.

Booléen

Non  Oui

24. J'ai une sensation de poids sur la poitrine.

Booléen

Non  Oui

25. J'ai une sensation de palpitation.

Booléen

Non  Oui

26. J'ai une sensation de gorge serrée.

Booléen

Non  Oui

27. J'ai moins d'appétit qu'avant.

Booléen

Non  Oui

28. Je mange d'avantage.

Booléen

Non  Oui

**29. Je dors moins bien.**

Booléen

Non  Oui

---

**30. Je somnole et baille dans la journée.**

Booléen

Non  Oui

---

**31. Les séances me paraissent trop rapprochées.**

Booléen

Non  Oui

---

**32. Mon desir a diminué.**

Booléen

Non  Oui

---

**33. Je fais des contre-performances.**

Booléen

Non  Oui

---

**34. Je m'enrhume fréquemment.**

Booléen

Non  Oui

---

**35. J'ai des problèmes de mémoire.**

Booléen

Non  Oui

---

**36. Je grossis.**

Booléen

Non  Oui

---

**37. Je me sens souvent fatigué.**

Booléen

Non  Oui

---

**38. Je me sens en état d'infériorité.**

Booléen

Non  Oui

---

**39. J'ai des crampes, douleurs musculaires fréquentes.**

Booléen

Non  Oui

---

**40. J'ai plus souvent mal à la tête.**

Booléen

Non  Oui

---

**41. Je manque d'entrain.**

Booléen

Non  Oui

---

**42. J'ai parfois des malaises ou des étourdissements.**

Booléen

Non  Oui

---

**43. Je me confie moins facilement.**

Booléen

Non  Oui

---

**44. Je me confie moins facilement.**

Booléen

Non  Oui

---

**45. Je suis souvent patraque.**

Booléen

Non  Oui

---

**46. J'ai plus souvent mal à la gorge.**

Booléen

Non  Oui

---

**47. Je me sens nerveux, tendu, inquiet.**

Booléen

Non  Oui

---

**48. Je supporte moins bien mon entrainement.**

Booléen

Non  Oui

---

**49. Mon coeur bat plus vite qu'avant au repos.**

Booléen

Non  Oui

---

**50. Mon coeur bat plus vite qu'avant à l'effort.**

Booléen

Non  Oui

---

**51. Je suis souvent mal fichu.**

Booléen

Non  Oui

---

**52. Je me fatigue plus facilement.**

Booléen

Non  Oui

---

**53. J'ai des troubles digestifs.**

Booléen

Non  Oui

---

**54. J'ai envie de rester au lit.**

Booléen

Non  Oui

---

**55. J'ai moins confiance en moi.**

Booléen

Non  Oui

---

**56. Je me blesse facilement.**

Booléen

Non  Oui

---

**57. J'ai plus de mal à rassembler mes idées.**

Booléen

Non  Oui

---

**58. J'ai plus de mal à me concentrer dans mon activité sportive.**

Booléen

Non  Oui

---

**59. Mes gestes sportifs sont moins précis, moins habiles.**

Booléen

Non  Oui

---

**60. J'ai perdu de la force, du punch.**

Booléen

Non  Oui

---

**61. J'ai l'impression de n'avoir personne de proche à qui parler.**

Booléen

Non  Oui

---

**62. Je dors plus.**

Booléen

Non  Oui

---

**63. Je tousse plus souvent.**

Booléen

Non  Oui

---

**64. Je prends moins de plaisir à mon activité sportive.**

Booléen

Non  Oui

---

**65. Je prends moins de plaisir à mes loisirs.**

Booléen

Non  Oui

---

**66. Je m'irrite plus facilement.**

Booléen

Non  Oui

---

**67. J'ai une baisse de rendement dans mon activité scolaire ou professionnelle.**

Booléen

Non  Oui

---

**68. Mon entourage trouve que je deviens moins agréable à vivre.**

Booléen

Non  Oui

---

**69. Les séances sportives me paraissent trop difficiles.**

Booléen

Non  Oui

---

**70. C'est ma faute si je réussis moins bien.**

Booléen

Non  Oui

---

**71. J'ai les jambes lourdes.**

Booléen

Non  Oui

---

**72. J'égare plus facilement les objets (clefs, etc.).**

Booléen

Non  Oui

---

**73. Je suis pessimiste, j'ai des idées noires.**

Booléen

Non  Oui

---

**74. Je maigris.**

Booléen

Non  Oui

---

**75. Je me sens moins motivé, j'ai moins de volonté, moins de ténacité.**

Booléen

Non  Oui