QUESTIONNAIRE DE DÉPISTAGE DU SURENTRAINEMENT

(de la Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport)

Date questionnaire :

NOM Prénom : ☐ Homme / ☐ Femme

Date de naissance :

Profession :

Si vous êtes étudiant, êtes-vous en période d'examen ? ☐ OUI / ☐ NON

Quelle est votre discipline principale ?

Niveau de pratique : Choisir niveau

Nombre d'heures d'entraînement réalisées :

- Ce dernier mois : Choix
- Cette dernière semaine : Choix

L'intensité de cet entraînement est : Choix

Pratiquez-vous d'autres disciplines sportives ? ☐ OUI / ☐ NON

Si OUI, lesquelles :

Nombre d'heures d'entraînement réalisées cette semaine (hors discipline principale) : Choix

Nombre de compétitions dans le mois qui précède : Nombre journée

Y a-t-il eu, au cours du dernier mois, un évènement important ayant perturbé votre vie personnelle ou familiale ? ☐ OUI / ☐ NON

Avez-vous arrêté vos entraînements pour maladie ou blessure ? ☐ OUI / ☐ NON

Prenez-vous un traitement actuellement ? ☐ OUI / ☐ NON

Si OUI, lequel :

Avez-vous effectué un stage (dans les 15 derniers jours) en altitude ? ☐ OUI / ☐ NON

Avez-vous été privé de sommeil au cours de la dernière semaine (décalages horaires, …) **?** ☐ OUI / ☐ NON

Avez-vous des troubles au niveau des cycles menstruels ? ☐ OUI ☐ NON

Mon niveau de performance est : Choix

Mon état de fatigue : Choix

Je me fatigue : Choix

Je récupère de mon état de fatigue : Choix

Je me sens : Choix

J'ai la sensation que ma force musculaire a : Choix

J'ai la sensation que mon endurance a : Choix

Ce dernier mois :

	OUI	NON
1. Mon niveau de performance sportive/mon état de forme a diminué		
2. Je ne soutiens pas autant mon attention		
3. Mes proches estiment que mon comportement a changé		
4. J'ai une sensation de poids sur ma poitrine		
5. J'ai une sensation de palpitation		
6. J'ai une sensation de gorge serrée		
7. J'ai moins d'appétit qu'avant		
8. Je mange davantage		
9. Je dors moins bien		
10. Je somnole et baille dans la journée		
11. Les séances me paraissent trop rapprochées		
12. Mon désir sexuel a diminué		
13. Je fais des contre-performances		
14. Je m'enrhume fréquemment		
15. J'ai des problèmes de mémoire		
16. Je grossis		
17. Je me sens souvent fatigué		
18. Je me sens en état d'infériorité		
19. J'ai des crampes, douleurs musculaires fréquentes		
20. J'ai plus souvent mal à la tête		
21. Je manque d'entrain		
22. J'ai parfois des malaises ou étourdissements		
23. Je me confie moins facilement		
24. Je suis souvent patraque		
25. J'ai plus souvent mal à la gorge		
26. Je me sens nerveux, tendu, inquiet		
27. Je supporte moins bien mon entraînement		
28. Mon cœur bat plus vite au repos qu'avant		
29. Mon cœur bat plus vite à l'effort qu'avant		
30. Je suis souvent mal fichu		
31. Je me fatigue plus facilement		
32. J'ai souvent des troubles digestifs		
33. J'ai envie de rester au lit		
34. J'ai moins confiance en moi		
35. Je me blesse facilement		
36. J'ai plus de mal à rassembler mes idées		
37. J'ai plus de mal à me concentrer dans mon activité sportive		
38. Mes gestes sportifs moins précis, moins habiles		
39. J'ai perdu de la force, du punch		
40. J'ai l'impression de n'avoir personne de proche à qui parler		
41. Je dors plus		
42. Je tousse plus souvent		
43. Je prends moins de plaisir à mon activité sportive		
44. Je prends moins de plaisir à mes loisirs		
45. Je m'irrite plus facilement		

46. J’ai une baisse de rendement dans mon activité scolaire/professionnelle				
47. Mon entourage trouve que je deviens moins agréable à vivre				
48. Les séances sportives me paraissent trop difficiles				
49. C’est ma faute si je réussis moins bien				
50. J’ai les jambes lourdes				
51. J’égare plus facilement les objets				
52. Je suis pessimiste, j’ai des idées noires				
53. Je maigris				
54. Je me sens moins motivé, j’ai moins de volonté, moins de ténacité				