Age (années)…………………………………………………………………………..

Taille (m)………………………………………………………………………………

Poids (kg)……………………………………………………………………………...

Nombre de compétitions par an………………………………………………………

Nombre de jours de repos en période d’entrainement (jours/semaine)……………..

Nombre de jours de repos en période de compétition (jours/semaine)……………..

Age des débuts dans la discipline du trail (années)………………………………….

Nombres d’années d’entrainement (au moins 2 entrainements/semaine)…………..

Nombre d’heures d’entrainement par an (heures/an, tout type d’exercice)………...

Nombre de kilomètres par semaine…………………………………………………..

Nombre d’heures de compétition par an……………………………………………..

**oui**

**non**

Avez-vous fini le TDG 2011 ?...........................................................................

Classement et performance au TDG 2011……………………………………………

**Blessure 1(la plus importante)**

**oui**

**non**

Cette blessure vous a-t-elle contraint(e) à l’abandon au TDG 2011 ?.............

Si oui:

A quelle étape?........................................................................................................

Au bout de combien d’heures de course?................................................................

Au bout de combien de kilomètres de course?........................................................

Evaluez votre douleur au moment de la blessure de 1 à 10………………………...

**SI LA BLESSURE FUT TRAUMATIQUE/AIGUE**

**oui**

**non**

Etait-ce au cours d’une chute?........................................................................

**Localisation de la blessure**

Tête, cou, face, œil, dent………………………………………………………………

Bras, épaule……………………………………………………………………………

Avant-bras, coude, poignet, main, doigt……………………………………………..

Thorax, abdomen……………………………………………………………………..

Dos……………………………………………………………………………………..

Hanche, pubis, fessiers, bassin……………………………………………………….

Cuisse………………………………………………………………………………….

Genou………………………………………………………………………………….

Mollet, Tibia, loge antérieure de la jambe……………………………………………

Cheville………………………………………………………………………………..

Talon, tendon d’Achilles, plante du pied, métatarse, orteils………………………...

**Type de la blessure**

Déchirure musculaire…………………………………………………………………

Entorse articulaire/ligamentaire………………………………………………………

Contusion / «bleu»……………………………………………………………………

Fracture………………………………………………………………………………..

Luxation……………………………………………………………………………….

Plaie……………………………………………………………………………………

Autre, préciser: ……………………………………………………………………….

**SI LA BLESSURE FUT D’APPARITION PROGRESSIVE, TYPE SURMENAGE**

**Localisation de la blessure**

Tête, cou, face, œil, dent………………………………………………………………

Bras, épaule……………………………………………………………………………

Avant-bras, coude, poignet, main, doigt……………………………………………..

Thorax, abdomen……………………………………………………………………..

Dos……………………………………………………………………………………..

Hanche, pubis, fessiers, bassin……………………………………………………….

Cuisse………………………………………………………………………………….

Genou………………………………………………………………………………….

Mollet, Tibia, loge antérieure de la jambe……………………………………………

Cheville………………………………………………………………………………..

Talon, tendon d’Achilles, plante du pied, métatarse, orteils………………………...

**Type de la blessure**

Contracture musculaire………………………………………………………………..

Crampe musculaire……………………………………………………………………

Tendinopathie…………………………………………………………………………

Surmenage articulaire…………………………………………………………………

Périostite……………………………………………………………………………….

Fracture de fatigue…………………………………………………………………….

Autre, préciser : ……………………………………………………………………….

**oui**

**non**

**Avez-vous reçu un traitement durant le TDG 2011?**................................

**Si oui :**

Glaçage………………………………………………………………………………..

Strapping/contention/attelle (etc…)…………………………………………………..

Massage

Médicaments par voie orale………………………………………………………….

Application de crème/pommade/gel…………………………………………………

Autre, préciser: ………………………………………………………………………

**Après le TDG 2011**

**oui**

**non**

La douleur a-t-elle persiste après la course?...........................................................

<1mois

entre 1 et 3 mois

> 3 mois

Si oui, combien de temps? ………………………………

**oui**

**non**

Ressentiez-vous encore la douleur en reprenant l’entrainement ?..........................

**Blessure 2 (moins importante)**

**oui**

**non**

Cette blessure vous a-t-elle contraint(e) à l’abandon au TDG 2011 ?.............

Si oui:

A quelle étape?........................................................................................................

Au bout de combien d’heures de course?................................................................

Au bout de combien de kilomètres de course?........................................................

Evaluez votre douleur au moment de la blessure de 1 à 10………………………...

**SI LA BLESSURE FUT TRAUMATIQUE/AIGUE**

**oui**

**non**

Etait-ce au cours d’une chute?........................................................................

**Localisation de la blessure**

Tête, cou, face, œil, dent………………………………………………………………

Bras, épaule……………………………………………………………………………

Avant-bras, coude, poignet, main, doigt……………………………………………..

Thorax, abdomen……………………………………………………………………..

Dos……………………………………………………………………………………..

Hanche, pubis, fessiers, bassin……………………………………………………….

Cuisse………………………………………………………………………………….

Genou………………………………………………………………………………….

Mollet, Tibia, loge antérieure de la jambe……………………………………………

Cheville………………………………………………………………………………..

Talon, tendon d’Achilles, plante du pied, métatarse, orteils………………………...

**Type de la blessure**

Déchirure musculaire…………………………………………………………………

Entorse articulaire/ligamentaire………………………………………………………

Contusion / «bleu»……………………………………………………………………

Fracture………………………………………………………………………………..

Luxation……………………………………………………………………………….

Plaie……………………………………………………………………………………

Autre, préciser: ……………………………………………………………………….

**SI LA BLESSURE FUT D’APPARITION PROGRESSIVE, TYPE SURMENAGE**

**Localisation de la blessure**

Tête, cou, face, œil, dent………………………………………………………………

Bras, épaule……………………………………………………………………………

Avant-bras, coude, poignet, main, doigt……………………………………………..

Thorax, abdomen……………………………………………………………………..

Dos……………………………………………………………………………………..

Hanche, pubis, fessiers, bassin……………………………………………………….

Cuisse………………………………………………………………………………….

Genou………………………………………………………………………………….

Mollet, Tibia, loge antérieure de la jambe……………………………………………

Cheville………………………………………………………………………………..

Talon, tendon d’Achilles, plante du pied, métatarse, orteils………………………...

**Type de la blessure**

Contracture musculaire………………………………………………………………..

Crampe musculaire……………………………………………………………………

Tendinopathie…………………………………………………………………………

Surmenage articulaire…………………………………………………………………

Périostite……………………………………………………………………………….

Fracture de fatigue…………………………………………………………………….

Autre, préciser : ……………………………………………………………………….

**oui**

**non**

**Avez-vous reçu un traitement durant le TDG 2011?**................................

**Si oui :**

Glaçage………………………………………………………………………………..

Strapping/contention/attelle (etc…)…………………………………………………..

Massage

Médicaments par voie orale………………………………………………………….

Application de crème/pommade/gel…………………………………………………

Autre, préciser: ………………………………………………………………………

**Après le TDG 2011**

**oui**

**non**

La douleur a-t-elle persiste après la course?...........................................................

<1mois

entre 1 et 3 mois

> 3 mois

Si oui, combien de temps? ………………………………

**oui**

**non**

Ressentiez-vous encore la douleur en reprenant l’entrainement ?..........................

**Autres Blessures (si plus de deux blessures)**

Veuillez nommer les autres blessures:

**3**. ………………………………………………………………

**4.** ………………………………………………………………

**5.** ..………………………………………………………………