

TRAINIMM

GRANDE ÉTUDE SUR LE SUIVI DES COUREURS (ROUTE, TRAIL, PISTE, MONTAGNE)

Retrouvez TRAINIMM sur

Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

contact@trainimm.fr

QUOI

Étude scientifique sur le suivi de coureurs (entraînement, fatigue, blessure, sommeil)



POURQUOI

Contribuer à élargir les connaissances sur l'entraînement des coureurs (trail, route, ultra, etc.)

QUI

- Toutes les disciplines du running
- Avoir plus de 18 ans
- Hommes et Femmes



INTÉRÊTS

- Des informations sur **vos** entraînement
- **Conférences** régulières sur divers sujets (nutrition, entraînement...)
- Accès privilégié à des ressources (articles, vidéos) sur l'entraînement

QUAND

Dès l'inscription sur l'application et pendant un an



COMMENT

- Collecte de données de l'entraînement (*)
- Réalisation de **tests de course à pied** réguliers
- Remplissage de **questionnaires de santé** (sommeil, blessures)

Via l'application Trainimm

(*) pour faciliter le suivi, avoir une montre connectée est un plus toutefois non obligatoire

OÙ

Chez vous, sur vos lieux d'entraînement et de compétition



L'étude Trainimm consiste à suivre un panel important de coureurs femmes et hommes ayant l'habitude de s'entraîner **sur route, en trail/course de montage** ou **sur piste**, via une application pendant une période d'un an.

Des questionnaires pour évaluer la **pratique de la course à pied** et la **santé** du participant seront remplis au début de l'étude.

Le questionnaire de **fatigue générale**, et deux questionnaires sur le **suivi des blessures** sont à remplir chaque semaine.

Le questionnaire évaluant la **qualité du sommeil**, est à remplir le premier dimanche de chaque mois.

Pendant cette année, les participants auront pour mission de télécharger leurs entraînements sur l'application, de réaliser **un test physique** tous les 2 mois et de remplir des **questionnaires** régulièrement via **l'application Trainimm**.

Durée : 1 h 30 max

Déroulement d'un test physique:

- Échauffement
- « **Parcours habituel** » :
1200 m sur un parcours habituel à une **allure de footing** (« tranquille »).
- **Test « 36/12 » sur piste** :
 - **3600 m le plus rapidement possible**
 - **Récupération** : 30 min
 - **1200 m le plus rapidement possible**

Pour vous faciliter la tâche, des rappels (désactivables) seront envoyés aux participants par e-mail dès le moment venu de remplir un questionnaire !

En retour, les participants auront l'opportunité d'avoir accès à **des statistiques** sur leur entraînement. Nous serons à l'écoute des participants pour leur proposer des analyses qui correspondent à leurs envies. Des **conférences** régulières (ex. entraînement, nutrition, récupération...) et du contenu **vidéos** et **articles** seront également proposés aux participants.

Si tu es une coureuse ou un coureur de route ou de trail, que tu as plus de 18 ans et que tu es motivé.e par l'étude

N'attend plus, inscris-toi sur l'application Trainimm dès maintenant !