

# Quel coureur est-tu ?

86 personnes ont répondu à ce questionnaire

## Question 1

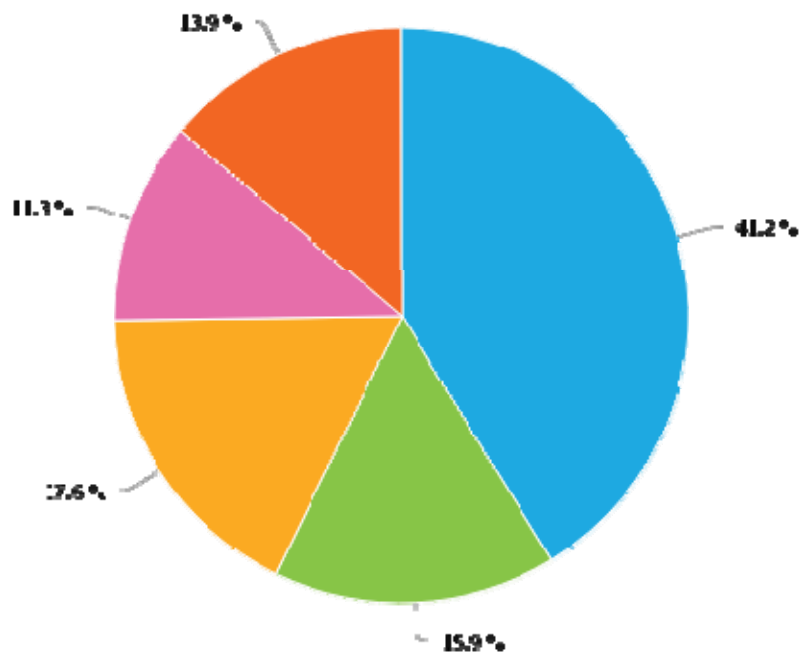
Tu es :



● une femme ● un homme

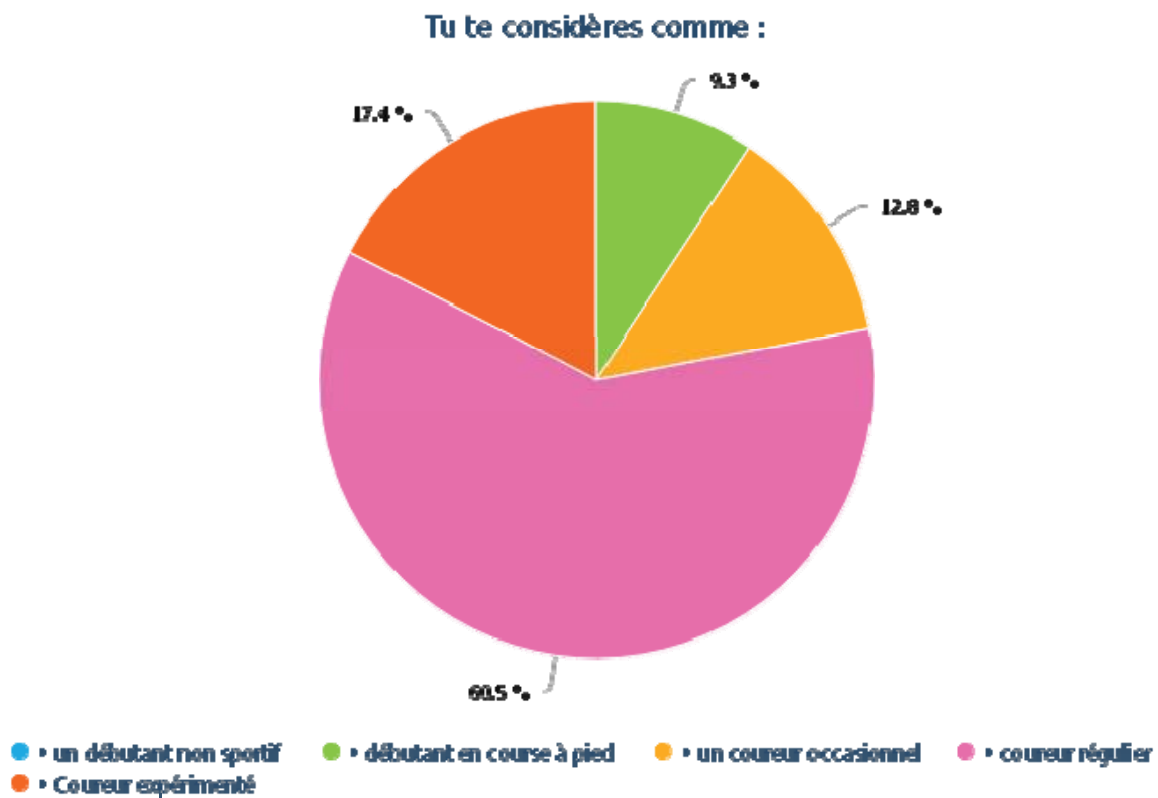
## Question 2

Pourquoi viens tu courir au SPAC ?

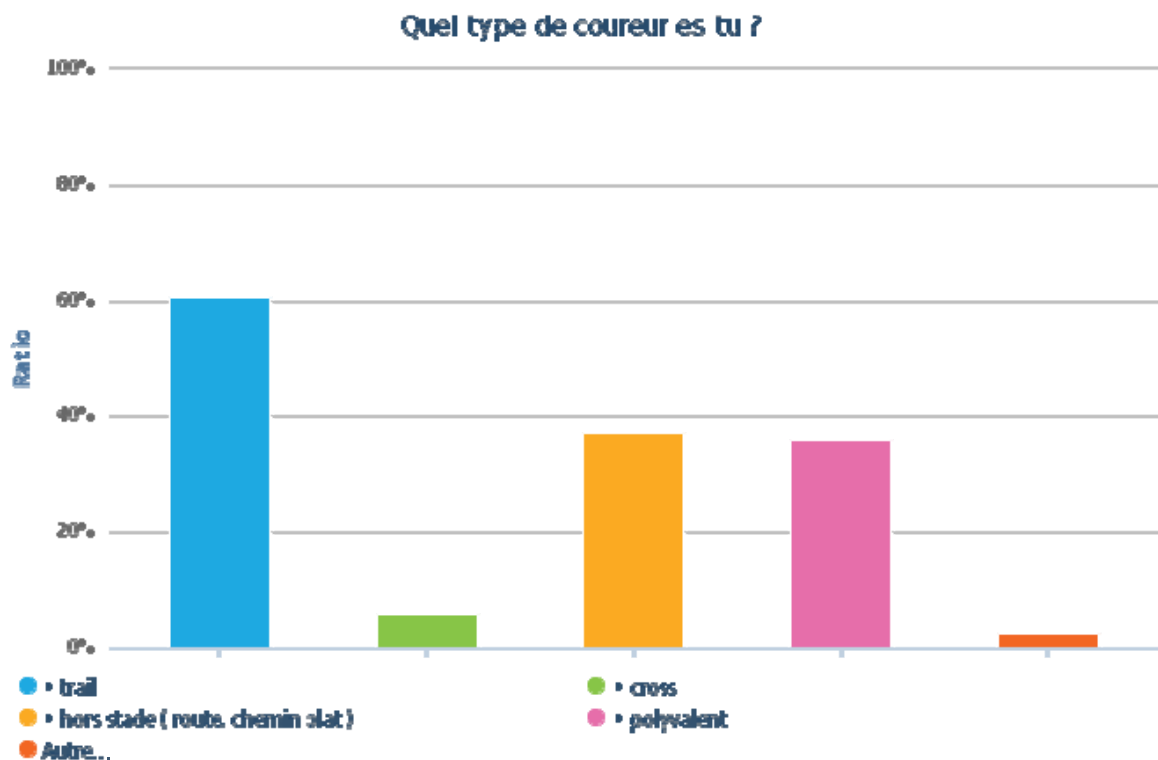


● Pour progresser ● Pour ne plus courir seul ● Pour l'ambiance, rencontrer du monde  
● Pour participer à des courses ● Pour pratiquer une activité sportive régulière

### Question 3

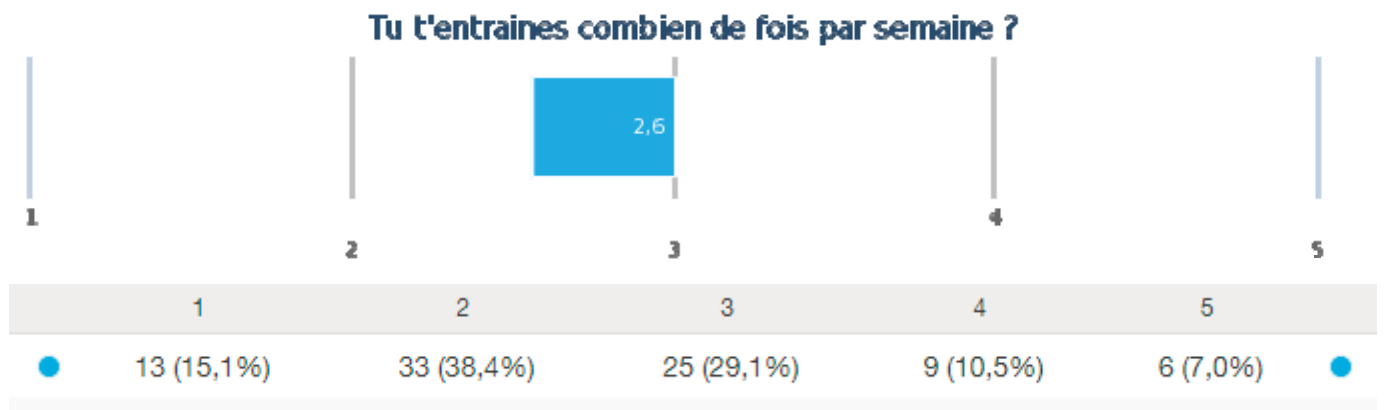


### Question 4

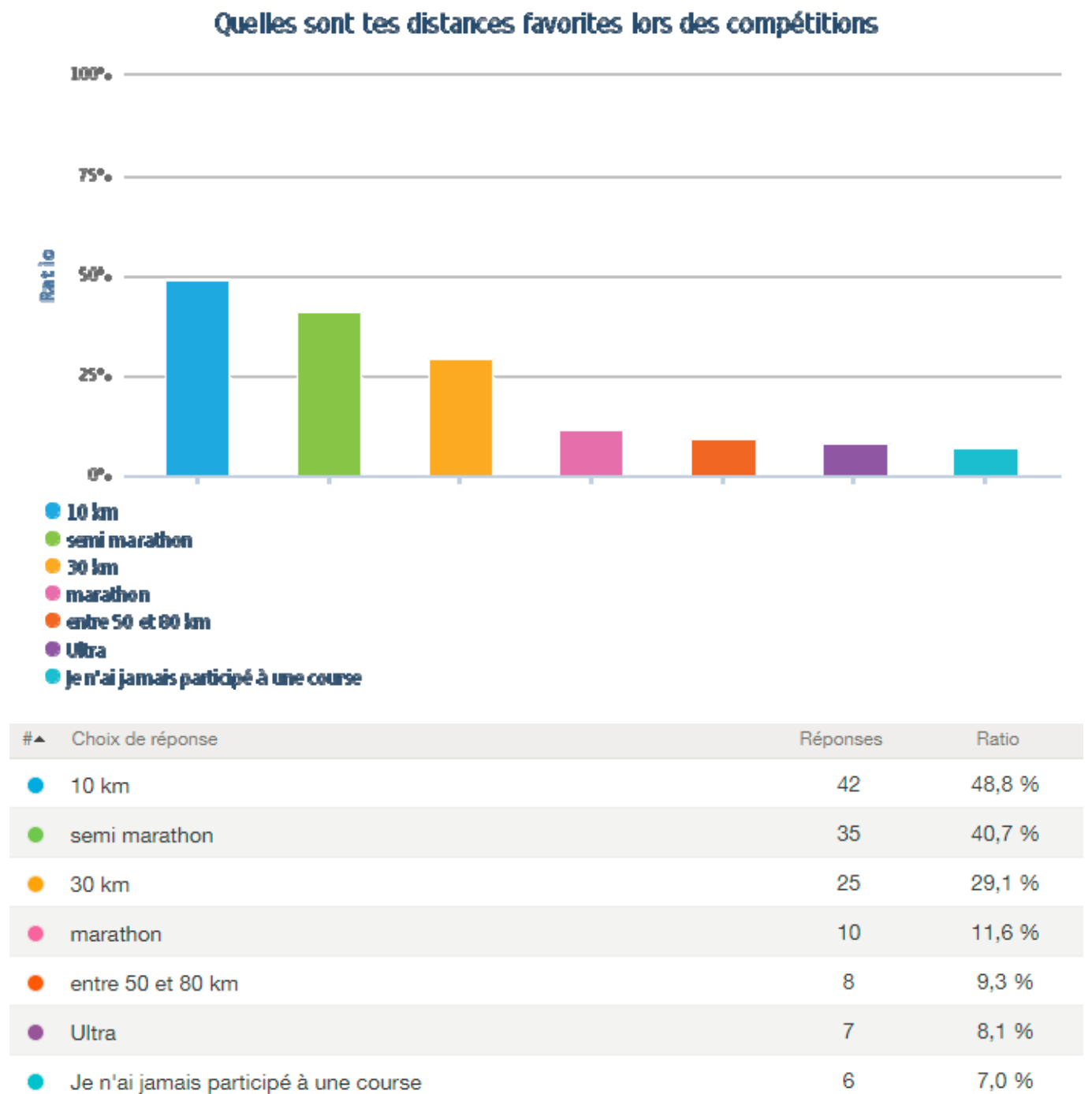


#▲	Choix de réponse	Réponses	Ratio
1	<span style="color: blue;">●</span> trail	52	60,5 %
2	<span style="color: green;">●</span> cross	5	5,8 %
3	<span style="color: orange;">●</span> hors stade ( route, chemin plat )	32	37,2 %
4	<span style="color: pink;">●</span> polyvalent	31	36,0 %
5	<span style="color: red;">●</span> Autre...	2	2,3 %

## Question 5

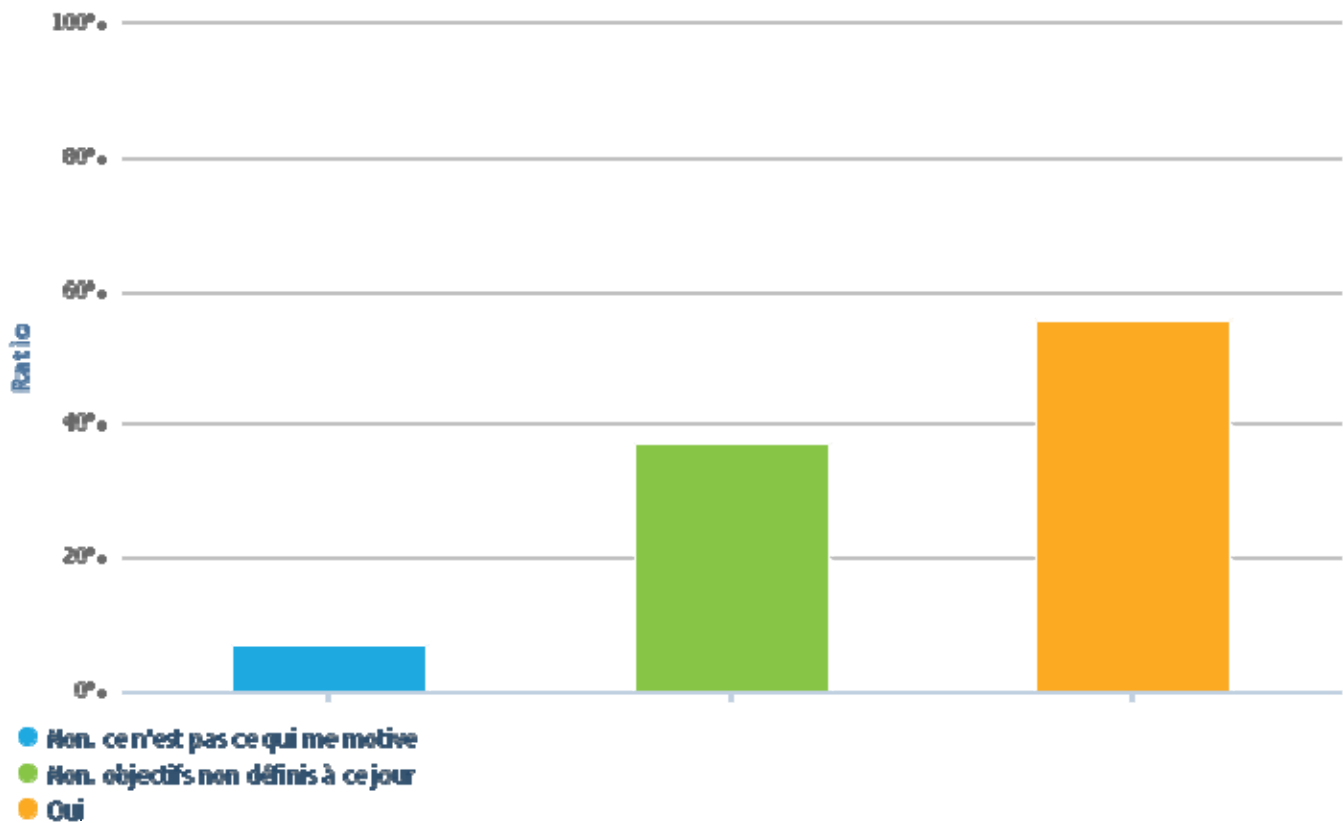


## Question 6



## Question 7

### As tu des objectifs de course cette année ?



#▲	Choix de réponse	Réponses	Ratio
●	Non, ce n'est pas ce qui me motive	6	7,0 %
●	Non, objectifs non définis à ce jour	32	37,2 %
●	Oui	48	55,8 %

## Question 8

8 Si tu as des objectifs de course dans la saison, tu peux les indiquer : ▾

[Afficher toutes les réponses](#)

course en montagne/trails court

course en montagne Trail court

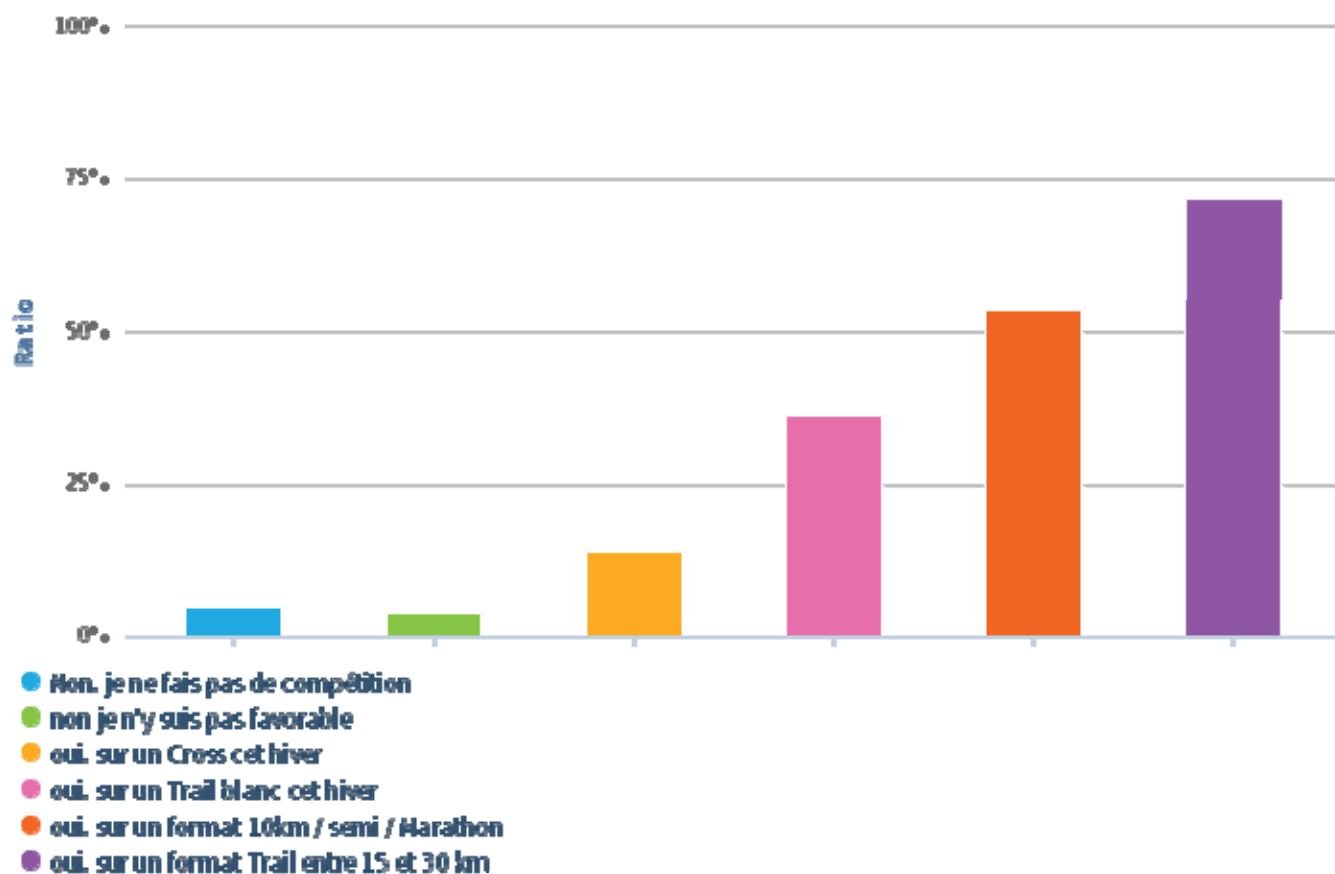
Tour des Fiz, circaète, chedde les Ayeres, verticale du Môle, bélier.

Tail

Utmb

## Question 9

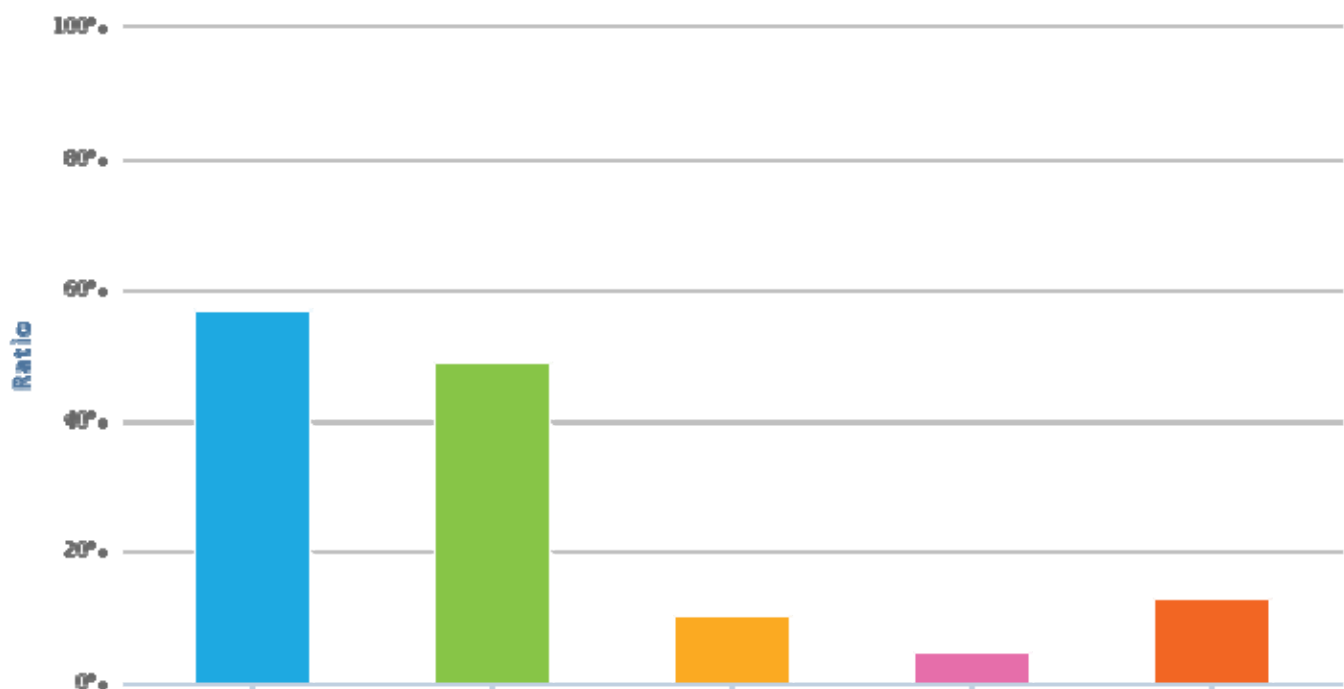
### Es tu prêt à participer à une sortie Club ?



#▲	Choix de réponse	Réponses	Ratio
1	Non, je ne fais pas de compétition	4	4,7 %
2	non je n'y suis pas favorable	3	3,5 %
3	oui, sur un Cross cet hiver	12	14,0 %
4	oui, sur un Trail blanc cet hiver	31	36,0 %
5	oui, sur un format 10km / semi / Marathon	46	53,5 %
6	oui, sur un format Trail entre 15 et 30 km	62	72,1 %

## Question 10

### Donne ton avis sur la répartition de nos entrainements .

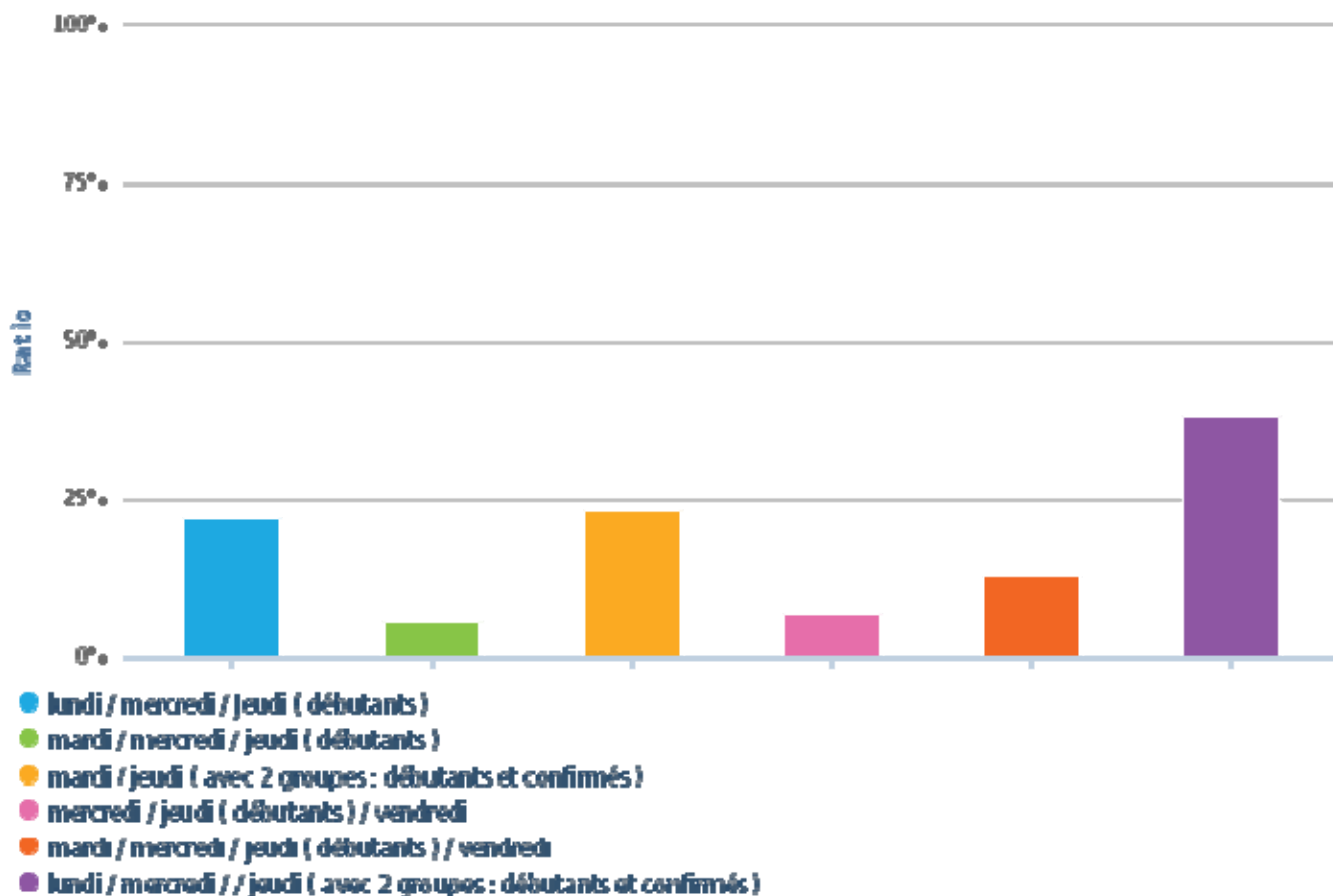


- La répartition me convient parfaitement
- J'ai fait le choix d'un entrainement en fonction de mon organisation personnelle
- Je suis favorable à une modification des jours d'entrainement
- Je pense que la répartition n'est pas favorable à une bonne préparation ou récupération pour les courses
- Je pense que 2 entrainements suffisent avec une continuité dans le programme

#▲	Choix de réponse	Réponses	Ratio
●	La répartition me convient parfaitement	49	57,0 %
●	J'ai fait le choix d'un entrainement en fonction de mon organisation personnelle	42	48,8 %
●	Je suis favorable à une modification des jours d'entrainement	9	10,5 %
●	Je pense que la répartition n'est pas favorable à une bonne préparation ou récupération pour les courses	4	4,7 %
●	Je pense que 2 entrainements suffisent avec une continuité dans le programme	11	12,8 %

## Question 11

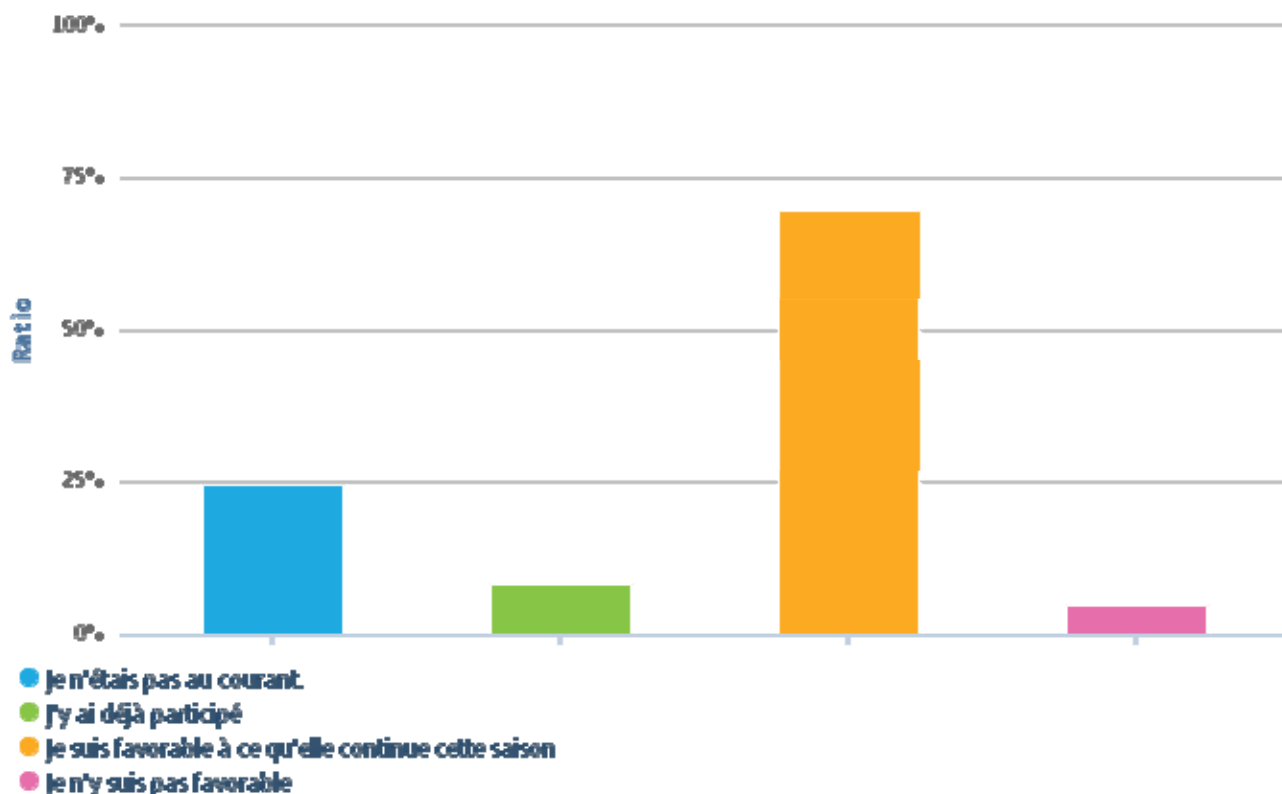
Si les entrainements doivent etre modifiés quelle solution serait pour toi la meilleure ...pour le fonctionnement du club !!!



#▲	Choix de réponse	Réponses	Ratio
●	lundi / mercredi / Jeudi ( débutants )	19	22,1 %
●	mardi / mercredi / jeudi ( débutants )	5	5,8 %
●	mardi / jeudi ( avec 2 groupes : débutants et confirmés )	20	23,3 %
●	mercredi / jeudi ( débutants ) / vendredi	6	7,0 %
●	mardi / mercredi / jeudi ( débutants ) / vendredi	11	12,8 %
●	lundi / mercredi // jeudi ( avec 2 groupes : débutants et confirmés )	33	38,4 %

## Question 12

### Sortie club du dimanche matin



#▲	Choix de réponse	Réponses	Ratio
●	Je n'étais pas au courant.	21	24,4 %
●	J'y ai déjà participé	7	8,1 %
●	Je suis favorable à ce qu'elle continue cette saison	60	69,8 %
●	Je n'y suis pas favorable	4	4,7 %

## Question 13

### 13 Exprime toi :

#### Afficher toutes les réponses

Bonne ambiance ... , continuer les séances de renforcements musculaires , l'entraîneur a su adapter les entraînements au cours de l'année en fonction des demandes du groupe toujours avec bonne humeur !

il manque un projet sportif collectif et donc pas d'orientation sur la saison d'entrainement.

Ou

il manque un projet sportif collectif de faite pas d'orientation logique sur l'entrainement.il manque une commission d'entrainement pour donner aux entraîneurs les objectifs et attentes du club.

Je souhaiterai être parfois préparée de façon plus particulière pour une course: comment s'échauffer avant la course combien de temps .. bien que les coachs répondent toujours à ce genre de questions J'aime la qualité des entraînements et l'ambiance qui y règne. De pouvoir continuer pendant les vacances et faire des sorties et pourquoi pas des stages reconnaissances de courses par exemple. Merci