

# 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](mailto: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  **votre 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 (\*)
- Remplissage de  **questionnaires de santé**  (sommeil, blessures)

### OÙ

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



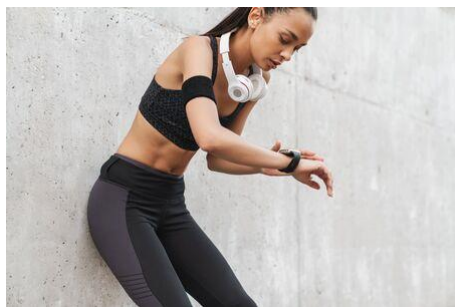
**Via l'application Trainimm**

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



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.

Pendant cette année, les participants auront pour mission de télécharger leurs entraînements sur l'application et de remplir des **questionnaires** régulièrement via **l'application Trainimm**.



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.



*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 !**