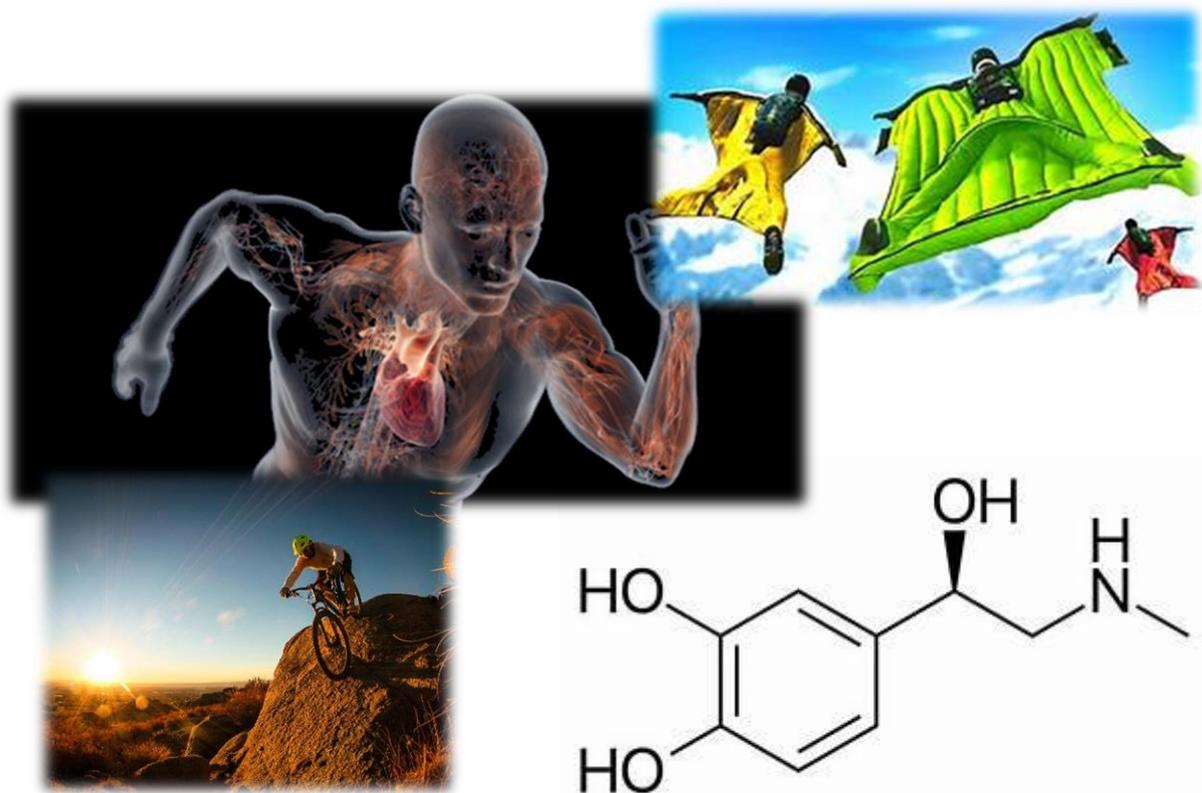


# LA DÉPENDANCE DE L'ADRÉNALINE DANS LES SPORTS EXTRÊMES (ANNEXES)



Travail de maturité

Orlane Gaudenzi

Lycée Blaise-Cendrars, La Chaux-de-Fonds

2019-2020



# Table des matières

---

## **Annexes I. Documents vierges**

Annexes I.I. Sudoku .....	
Annexes I.II. Questionnaire sportifs internationaux .....	

## **Annexes II. Tableaux de mesures**

Annexes II.I. Saut .....	
Annexes II.II. Sudoku .....	
Annexes II.III. Parcours .....	
Annexes II.IV. Forêt .....	
Annexes II.V. Fréquence cardiaque de repos .....	

## **Annexes III. Réponses aux questionnaires des participants**

Annexes III.I. Saut .....	
Annexes III.II. Sudoku .....	
Annexes III.III. Parcours .....	
Annexes III.IV. Forêt .....	
Annexes III.V. Sportifs internationaux .....	
<i>Annexes III.V.I. Géraldine Fasnacht</i> .....	
<i>Annexes III.V.II. Christian Fatton</i> .....	
<i>Annexes III.V.III. Yvain Jeanneret</i> .....	
<i>Annexes III.V.IV. Didier Cuche</i> .....	
<i>Annexes III.V.V. Nino Schurter</i> .....	

## **Annexes IV. Graphique de fréquence cardiaque**

Annexes IV.I. Saut .....	
Annexes IV.II. Sudoku .....	
Annexes IV.III. Parcours .....	
Annexes IV.IV. Forêt .....	

## **Liens des images de la page de titre (03.01.20) :**

- <https://i0.wp.com/www.kickassfacts.com/wp-content/uploads/2015/11/Adrenaline.jpg?fit=620%2C330>
- <https://tse3.mm.bing.net/th?id=OIP.ummGAd8XOYVtcSZGfiEgZwHaEF&pid=Api&P=0&w=325&h=180>
- <https://tse2.mm.bing.net/th?id=OIP.apb3QCKrPUUHTB1yqGDjFgHaEK&pid=Api&P=0&w=277&h=157>
- [https://s2.best-wallpaper.net/wallpaper/1280x1024/1302/Extreme-sports-mountain-bike\\_1280x1024.jpg](https://s2.best-wallpaper.net/wallpaper/1280x1024/1302/Extreme-sports-mountain-bike_1280x1024.jpg)

FUTURASCIENCES.COM : *Pression systolique,*

Annexes I. Documents vierges

Annexes I.I. Sudoku

		2			8	5	4	
5					2			9
1	9		4					
3	6			5	1		7	
		1	7	4	6	2		
	2		8	9			1	5
					7		5	4
4			3					6
	7	6	5			8		

Grille facile n°75933 - ©Planete-sudoku.com

5			8			7	9	4
3			7	6	1			
2	7		4					
			5	4		6		
		5	3	7	6	9		
		6		8	2			
					4		8	3
			2	1	7			9
9	2	4			8			1

Grille facile n°6577 - ©Planete-sudoku.com

Annexes I.II. Questionnaire sportifs internationaux

1. **Quel(s) sport(s) extrême(s) pratiquez-vous ?**  
*What extreme sport do you practice?*
2. **Depuis quand le pratiquez-vous ?**  
*How long have you been doing it?*
3. **Pourquoi avoir choisi ce sport, vos motivations ?**  
*Why did you choose this sport, what's your motivations?*
4. **Combien d'heures d'entraînement faites-vous par semaine, par jour ?**  
*How many hours of training do you do per week, per day?*
5. **Quelles sont les sensations que vous ressentez lors de la pratique de votre sport ?**  
*What are your feelings when you practice your sport?*
6. **Estimez-vous être dépendant de ces sensations lors de votre activité, précisément l'adrénaline ?**  
*Do you feel dependent on these feelings during your activity, especially the adrenaline?*
7. **Comment se traduit dans votre corps la poussée d'adrénaline ?**  
*What's the effect of the adrenaline on your body?*
8. **La ressentez-vous également dans votre cerveau, votre esprit ?**  
*Do you also feel it (adrenaline) in your brain, your mind?*
9. **Comment palliez-vous au manque d'adrénaline dans la vie de tous les jours ?**  
*How do you make up for adrenaline in everyday life?*
10. **Pendant combien de temps pouvez-vous rester sans pratiquer votre sport sans ressentir de manque trop important ?**  
*How long can you stay out of your sport without feeling too much withdrawal?*
11. **Pensez-vous pouvoir ressentir les mêmes sensations en pratiquant un autre sport « extrême » ? Si oui, lequel et pourquoi ?**  
*Do you think you can feel the same way practicing another extreme sport? If the answer is yes, which one and why?*
12. **Avez-vous déjà subi une blessure qui vous a empêché de pratiquer votre sport ? Comment vous êtes-vous senti par rapport au manque ?**  
*Have you ever had an injury which prevented you from cycling? How did you feel about the withdrawal?*
13. **Si l'on vous dit que vous devriez arrêter dès demain votre activité, comment réagiriez-vous ?**  
*If you were told that you should stop your activity tomorrow, how would you react?*

- 14. Vous êtes-vous déjà mis en danger pour ressentir une sensation plus fortement ou plus longuement ?**  
*Have you ever put yourself in danger to feel a sensation more strongly or for longer period of time?*
- 15. Est-ce un besoin d'aller toujours plus loin, toujours plus vite ?**  
*Is that it a need to push always farther, always faster?*
- 16. Êtes-vous conscient des risques que vous prenez ?**  
*Are you aware of the risks you are taking?*
- 17. Pensez-vous à la mort durant la pratique de votre sport ?**  
*Do you think about dying while playing your sport?*
- 18. Pensez-vous que les encouragements des spectateurs vous poussent à prendre plus de risques ou est-ce seulement votre mental qui décide ?**  
*Do you think that the encouragement of the spectators pushes you to take more risks or is it only your mind that decides?*
- 19. Que vous amène ce sport ?**  
*What does this sport bring you?*
- 20. Est-ce que toutes les courses que vous faites-vous apportent-elles toutes les mêmes sensations (au niveau de la sécrétion d'adrénaline) ? Certaines sont-elles plus intenses ?**  
*Do all the races bring you the same sensations (adrenaline secretion)? Are some of them more intense?*
- 21. Avez-vous les mêmes sensations à l'entraînement que durant une épreuve ?**  
*Do you feel the same way during training as during an event?*

## Annexes II. Tableaux de mesures

### Annexes II.I. Saut

Participants	Saut					
	Avant			Après		
	Systole (mm Hg)	Diastole (mm Hg)	Fréquence cardiaque (bpm/min)	Systole (mm Hg)	Diastole (mm Hg)	Fréquence cardiaque (bpm/min)
1	130	77	59	132	81	62
2	137	67	72	145	65	68
3	112	76	53	110	64	43
4	116	82	78	143	79	61
5	110	77	63	134	72	59
6	105	83	128	128	75	100
7	104	83	123	141	75	110
8	126	93	118	150	81	80
9	101	78	79	106	66	55
10	115	79	110	111	79	96
11	104	78	133	120	31	114
12	111	84	81	114	65	74

## Annexes II.II. Sudoku

Sudoku N°1	Cases justes	Cases Fausses	Cases vides	Pourcentage de remplissage	Pourcentage de réussite en fonction du remplissage
1	22	0	24	47.8	100.0
2	14	0	32	30.4	100.0
3	11	15	20	56.5	42.3
4	11	0	35	23.9	100.0
5	11	2	33	28.3	84.6
6	13	3	30	34.8	81.3
7	15	0	31	32.6	100.0
8	12	0	34	26.1	100.0
9	9	0	37	19.6	100.0
10	25	0	21	54.3	100.0
11	16	1	29	37.0	94.1
12	13	0	33	28.3	100

Sudoku N°2	Cases justes	Cases Fausses	Cases vides	Pourcentage de remplissage	Pourcentage de réussite en fonction du remplissage
1	36	2	7	82.6	94.7
2	34	3	9	80.4	91.9
3	25	0	21	54.3	100.0
4	25	8	13	71.7	75.8
5	24	0	22	52.2	100.0
6	34	0	12	73.9	100.0
7	34	0	12	73.9	100.0
8	15	2	29	37.0	88.2
9	26	1	19	58.7	96.3
10	24	1	21	54.3	96.0
11	27	0	19	58.7	100.0
12	25	0	21	54.3	100.0

Sudoku												
Participants	Avant				Entre				Après			
	Systole (mm Hg)	Diastole (mm Hg)	Fréquence cardiaque (bpm/min)	Systole (mm Hg)	Diastole (mm Hg)	Fréquence cardiaque (bpm/min)	Systole (mm Hg)	Diastole (mm Hg)	Fréquence cardiaque (bpm/min)	Systole (mm Hg)	Diastole (mm Hg)	Fréquence cardiaque (bpm/min)
	1	155	133	61	125	75	73	129	75	76	129	63
2	137	66	68	112	57	61	129	63	65	129	63	65
3	116	80	60	114	70	48	107	70	47	107	70	47
4	119	84	69	125	79	72	126	76	57	126	76	57
5	119	73	64	115	76	61	113	74	58	113	74	58
6	123	64	120	104	78	120	115	83	106	115	83	106
7	116	71	75	117	76	80	109	81	91	109	81	91
8	159	91	103	122	87	91	148	80	85	148	80	85
9	110	68	71	120	73	76	127	71	68	127	71	68
10	125	84	106	122	93	93	123	86	96	123	86	96
11	121	80	116	119	81	106	144	87	109	144	87	109
12	116	63	76	112	82	72	106	69	71	106	69	71

## Annexes II.III. Parcours

Participants	Parcours								
	Avant				Après				
	Systole (mm Hg)	Diastole (mm Hg)	Fréquence cardiaque (bpm/min)	Systole (mm Hg)	Diastole (mm Hg)	Fréquence cardiaque (bpm/min)	Systole (mm Hg)	Diastole (mm Hg)	Fréquence cardiaque (bpm/min)
1	151	78	83	148	88		148	88	65
2	122	61	71	145	68		145	68	78
3	104	74	66	134	88		134	88	48
4	124	89	83	161	84		161	84	74
5	116	75	69	119	66		119	66	91
6	108	82	117	141	75		141	75	122
7	108	93	110	106	75		106	75	102
8	122	89	110	149	93		149	93	111
9	109	80	98	108	76		108	76	103
10	103	80	122	117	92		117	92	126
11	123	94	120	144	86		144	86	114
12	114	83	89	114	70		114	70	68

## Annexes II.IV. Forêt

Participants	Forêt					
	Avant			Après		
	Systole (mm Hg)	Diastole (mm Hg)	Fréquence cardiaque (bpm/min)	Systole (mm Hg)	Diastole (mm Hg)	Fréquence cardiaque (bpm/min)
1	99	74	96	130	87	93
2	99	31	71	114	72	77
3	126	107	83	178	124	56
4	143	108	69	130	93	76
5	125	87	98	125	93	107
6	128	103	103	120	79	126
7	131	110	109	122	91	116
8	136	74	103	153	97	88
9	122	94	91	120	90	92
10	120	82	109	115	92	104
11	110	78	101	132	83	99
12	153	135	85	112	83	76

## Annexes II.V. Fréquence cardiaque de repos

Fréquence cardiaque de repos [bpm/minute]				
	1er	2e	3e	Moyenne
1	60	68	67	65
2	80	68	72	73.3
3	88	88	84	86.7
4	74	70	69	71
5	60	58	64	60.7
6	112	88	68	89.3
7	68	68	62	66
8	64	80	76	73.3
9	63	65	68	65.3
10	64	64	68	65.3
11	56	60	60	58.7
12	52	60	56	56

## Annexes III. Réponses aux questionnaires des participants

### Annexes III.I. Saut

N°1

#### Questionnaire : saut

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Oui**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Oui, du bonheur**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non**

Questionnaire : saut

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? **Oui**

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, de l'accrobranche ou de la grimpe**

Questionnaire : saut

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? **Oui**

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, la natation**

Questionnaire : saut

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? **Oui**

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, l'entraînement aux acrobaties**

Questionnaire : saut

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? **Oui**

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, le stress et la peur lors de compétitions ou d'activités inconnues**

Questionnaire : saut

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? **Peut-être**

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non**

Questionnaire : saut

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? **Oui**

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, lors de plongeon, de saut à la piscine**

Questionnaire : saut

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? **Oui**

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non**

Questionnaire : saut

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? **Oui**

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non**

Questionnaire : saut

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? **Non**

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non**

Questionnaire : saut

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? **Oui**

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Oui, de la joie**

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non**

Questionnaire : saut

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? **Je ne sais pas**

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Oui, de l'angoisse**

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non**

Questionnaire : sudoku

Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? **Oui**

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, le hockey ou des travaux écrits**

Questionnaire : sudoku

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Non**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
**1**    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
**1**    2    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, des travaux écrits**

Questionnaire : sudoku

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? **Oui**

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, la natation**

Questionnaire : sudoku

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? **Non**

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, les travaux écrits ou examens**

Questionnaire : sudoku

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? **Oui**

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, le stress avant les compétitions et pour les travaux écrits**

Questionnaire : sudoku

Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Oui**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
**1**    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    **3**    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Excitation**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non**

Questionnaire : sudoku

Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Oui**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, des sudokus**

Questionnaire : sudoku

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Recommenceriez-vous ? Non

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Avez-vous eu peur ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? Non

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? Non

Questionnaire : sudoku

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? **Non**

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Frustration de ne pas avoir réussi à finir**

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, les devoirs et les travaux écrits**

Questionnaire : sudoku

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? **Oui**

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, tout ce qui touche aux études**

Questionnaire : sudoku

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Oui**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
**1**    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    **2**    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
**1**    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    **2**    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non**

Questionnaire : sudoku

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? **Oui**

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Dispersion**

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, les travaux écrits et les appels téléphoniques importants**

Questionnaire : parcours

Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? **Oui**

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Oui, de l'adrénaline**

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, lors de match de hockey**

Questionnaire : parcours

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Oui**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, lors de compétitions importantes**

Questionnaire : parcours

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    **9**    10
  
2. Recommenceriez-vous ? **Oui**
  
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    **8**    9    10
  
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    **4**    5    6    7    8    9    10
  
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    7    **8**    9    10
  
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    3    4    5    **6**    7    8    9    10
  
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**
  
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, la natation**

Questionnaire : parcours

Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Oui**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non, le stress n'est pas le même car je sais ce qui va m'arriver lors de mes compétitions**

Questionnaire : parcours

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Oui**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, le stress et la peur lors de compétitions ou d'activités inconnues**

Questionnaire : parcours

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Oui**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Curiosité**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non**

Questionnaire : parcours

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Peut-être**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non**

Questionnaire : parcours

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Oui**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    **2**    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
1    **2**    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    3    **4**    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non**

Questionnaire : parcours

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    **7**    8    9    10
  
2. Recommenceriez-vous ? **Peut-être**
  
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    **5**    6    7    8    9    10
  
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    **5**    6    7    8    9    10
  
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    **4**    5    6    7    8    9    10
  
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    3    4    5    **6**    7    8    9    10
  
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**
  
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, le VTT**

Questionnaire : parcours

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Oui**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Oui, désorientation**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, lors de la pratique de sports extrêmes ou de manèges**

Questionnaire : parcours

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Non**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non**

Questionnaire : parcours

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Oui**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non**

Questionnaire : forêt

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? Non

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? Non

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? Non

Questionnaire : forêt

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Non**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
**1**    2    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, le train fantôme**

Questionnaire : forêt

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Non**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Oui, de l'angoisse**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non**

Questionnaire : forêt

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Oui**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
**1**    2    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non**

Questionnaire : forêt

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Non**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non**

Questionnaire : forêt

Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    3    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Oui**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Oui, de la fatigue**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non**

Questionnaire : forêt

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    **9**    10
2. Recommenceriez-vous ? **Oui**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    **8**    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    **4**    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    **7**    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    **2**    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, les films d'horreur (sursauts)**

Questionnaire : forêt

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Oui**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non**

Questionnaire : forêt

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    **6**    7    8    9    10
  
2. Recommenceriez-vous ? **Non**
  
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    **6**    7    8    9    10
  
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    **7**    8    9    10
  
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    **9**    10
  
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    3    **4**    5    6    7    8    9    10
  
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**
  
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, les films d'horreurs**

Questionnaire : forêt

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    3    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Oui**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Non**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Non**

Questionnaire : forêt

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Recommenceriez-vous ? **Oui**
3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
4. Avez-vous ressenti du stress ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Avez-vous eu peur ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?  
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Oui, du soulagement à la fin**
8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, lors de visionnage de films d'horreurs**

Questionnaire : forêt

*Voilà quelques questions concernant les expériences auxquelles vous venez de participer. Entourez le chiffre qui convient le mieux à votre ressenti, 10 étant le maximum.*

1. Avez-vous aimé l'activité (en général) ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Recommenceriez-vous ? **Non**

3. Avez-vous aimé les sensations ressenties ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Avez-vous ressenti du stress ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Avez-vous eu peur ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Combien estimez-vous avoir transpiré ?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. Avez-vous ressenti d'autres sensations que celles citées précédemment ? Si oui, lesquelles ? **Oui, de l'angoisse**

8. Pratiquez-vous des activités qui vous permettent de ressentir ces sensations ? Si oui, lesquelles ? **Oui, quand on me fait peur, sursauté**

## Annexes III.V. Sportifs internationaux

### Annexes III.V.I. Géraldine Fasnacht

**1. Quel(s) sport(s) extrême(s) pratiquez-vous ?**

*Si vous appelez cela des sports extrêmes ... moi pas, mais allons-y : pour le grand public on dira que le snowboard freeride, basejump et wingsuit sont des sports extrêmes*

**2. Depuis quand le pratiquez-vous ?**

*Le snowboard freeride depuis 1995.*

*Parachutisme depuis 1998.*

*Basejump depuis 2001.*

*Wingsuit depuis 2001.*

**3. Pourquoi avoir choisi ce sport, vos motivations ?**

*Être en nature et en connexion avec les éléments. Apprendre à m'adapter tout le temps.*

**4. Combien d'heures d'entraînement faites-vous par semaine, par jour ?**

*4 à 5 jours d'entraînements par semaine / 4 heures par jour environ.*

**5. Quelles sont les sensations que vous ressentez lors de la pratique de votre sport ?**

*Voler, être un oiseau et faire partie de la nature. Le moment présent est le plus important.*

**6. Estimez-vous être dépendant de ces sensations lors de votre activité, précisément l'adrénaline ?**

*Non car je peux faire des pauses et je m'intéresse à d'autres activités également.*

**7. Comment se traduit dans votre corps la poussée d'adrénaline ?**

*Je me sens extrêmement bien et heureuse.*

**8. La ressentez-vous également dans votre cerveau, votre esprit ?**

*Oui, et cela me permet de faire les tris avec les choses importantes.*

**9. Comment palliez-vous au manque d'adrénaline dans la vie de tous les jours ?**

*Je ne suis pas en manque car je ne suis pas dépendante.*

**10. Pendant combien de temps pouvez-vous rester sans pratiquer votre sport sans ressentir de manque trop important ?**

*Cela dépend des événements de la vie. Si je suis en pleine forme et que les conditions sont parfaites je pratique tous les jours. Dans le cas contraire je fais d'autres choses. Il m'est déjà arrivé de faire des pauses de 8 mois pour cause de blessure.*

**11. Pensez-vous pouvoir ressentir les mêmes sensations en pratiquant un autre sport « extrême » ? Si oui, lequel et pourquoi ?**

*Je ressens cela aussi en pilotant mon avion en montagne. Lorsque j'atterris sur les glaciers.*

**12. Avez-vous déjà subi une blessure qui vous a empêché de pratiquer votre sport ? Comment vous êtes-vous senti par rapport au manque ?**

*Oui 3 fois opérée du ligament croisé j'ai dû faire une pause de 8 mois. Quand mon corps n'est pas en forme je n'ai pas envie de faire du sport. Je dois me sentir à 100% car je suis une perfectionniste.*

**13. Si l'on vous dit que vous devriez arrêter dès demain votre activité, comment réagiriez-vous ?**

*J'arrêterai si je veux et s'il le faut. Personne ne connaît mon corps comme je le connais donc je serai la seule à en décider.*

**14. Vous êtes-vous déjà mis en danger pour ressentir une sensation plus fortement ou plus longuement ?**

*Si je ne le sens pas je n'y vais pas. J'ai déjà fait demi-tour plus d'une fois.*

**15. Est-ce un besoin d'aller toujours plus loin, toujours plus vite ?**

*Dans la vie j'aime évoluer avec mon niveau et ma technique. Plus de connaissance de l'environnement et l'évolution du matériel me permet en effet d'aller plus loin.*

**16. Etes-vous consciente des risques que vous prenez ?**

*Oui totalement et je m'y prépare à 100%. Je ne laisse rien au hasard comme lorsque je décolle avec mon avion !*

**17. Pensez-vous à la mort durant la pratique de votre sport ?**

*Je vous retourne cette question un peu ridicule ! Pensez-vous à la mort lorsque vous conduisez votre voiture ? Lorsque l'on doit être à 100% on ne pense absolument pas à l'échec.*

**18. Pensez-vous que les encouragements des spectateurs vous poussent à prendre plus de risques ou est-ce seulement votre mental qui décide ?**

*Cela dépend de la force de caractère de chacun et de l'éducation. Pour ma part je n'ai jamais été forcée à quoi que ce soit car je sais dire NON.*

**19. Que vous amène ce sport ?**

*Du bonheur.*

**20. Est-ce que toutes les courses que vous faites-vous apportent-elles toutes les mêmes sensations (au niveau de la sécrétion d'adrénaline) ? Certaines sont-elles plus intenses ?**

*Non chaque vol ou ride sont différent. Cela dépend de l'engagement et de la technicité.*

**21. Avez-vous les mêmes sensations à l'entraînement que durant une épreuve ?**

*Non c'est différent.*

## Annexes III.V.II. Christian Fatton

### 1. Quel(s) sport(s) extrême(s) pratiquez-vous ?

*Ultra marathon, (route) et Ultra trails (terrain naturel) et verticale ou k1 à k3 (triple km vertical soit 3000 m de dénivelé en un trajet très court, 9.7 km avec arrivée à 3538 m d'altitude).*

### 2. Depuis quand le pratiquez-vous ?

*L'ultra depuis 1997 mais j'avais déjà participé à un Ultra en 1988 au SwissAlpine à Davos.*

### 3. Pourquoi avoir choisi ce sport, vos motivations ?

*L'endurance m'a convenu depuis tout petit, avec de grandes randonnées en famille. Je me suis découvert naturellement des prédispositions déjà en junior avec plusieurs victoires plus facilement acquises sur le long, 30 km environ, que sur les distances plus courtes où je devais plus durement batailler pour m'imposer.*

### 4. Combien d'heures d'entraînement faites-vous par semaine, par jour ?

*Par jour c'est très variable de 6 exceptionnellement peu jusqu'à 100 exceptionnellement bcp. Mais je dirais habituellement entre 10 et 30 actuellement. Par semaine, j'ai eu de nombreuses années entre 6000 et 8500 km. Mes semaines moyennes tournaient à 140-160 km avec quelques exceptions jusqu'à 350 tout en travaillant ! Cela me faisait une moyenne quotidienne de 21 à 25 mes meilleures années, en moyenne toujours ! Mais j'avais au décompte annuel des compétitions de plusieurs milliers de km (transEurope Footrace 2009, 2012, tour de France footrace, d'autres courses par étapes) actuellement depuis 2 ans je me prends moins la tête avec ça car j'ai augmenté le nb de compétition de 100 km ou plus et je fais davantage attention à la récupération car je remarque que ça devient dur de récupérer avec l'âge avançant (60 ans en novembre 2019)*

*Ma plus grosse semaine : 351 km*

*Mes 2 plus grosses semaines d'affilée, 701 km*

*Mon plus gros mois : 960 km*

*Ma plus grosse série d'entraînement : 1661 km en 6 semaines (dans le cadre d'un challenge Nike où on recevait un bracelet GPS pour compter les km durant 6 semaines au niveau suisse pour un concours passant par l'intermédiaire de certains magasins de sport. Au niveau du magasin nous étions 2èmes et j'avais gagné au niveau individuel avec environ 400 km d'avance sur le 2ème qui était le champion Suisse en titre des 100 km)*

*Avec ma femme nous avons fait des week-ends de préparation aux courses de 24 h ou 48 h intensif :*

*Le tour du Léman d'une traite avec un détour pour 190 km en 24 h, du vendredi soir 20h en partant de la plage de Preverenge direction Genève Thonon Evian Villeneuve et Preverenge avec environ 2 h de multiples arrêts pour déjeuner, glace l'après-midi, racheter à boire, des fruits, des pâtisseries etc. Bcp de plaisir !*

*D'autres week-end autour du Bodensee de 254 km et 270 km du vendredi en fin d'après-midi 70 km la première fois, 52 la 2ème fois et le week-end 2x100 ou 102.*

*D'autres week-end dans les alpes où on court du matin au soir, dans la Forêt Noire, dans le Jura français, à Nice, etc. pour découvrir d'autres régions et ne pas se lasser à courir toujours aux mêmes endroits.*

*Avec des week-ends aussi costauds en km, on sait qu'on tient ensuite bien le coup en compétition et on a déjà testé des aliments et boissons pour la course.*

*Ce n'est pas difficile de faire 600 à 700 km par mois quand on a de tel week-end !*

*Heureusement qu'on partage le même sport, la même passion. On se tire l'un l'autre.*

*Question adrénaline, même à l'entraînement on ressent ce bien être même si ça n'est pas aussi intense qu'en course, le dossard est un excellent booster !*

- 5. Quelles sont les sensations que vous ressentez lors de la pratique de votre sport ?**  
*Un sentiment de liberté, de bien être, de faire partie de la nature, de devenir parfois un peu bestial dans l'effort comme un animal à l'aise et facile.*
- 6. Estimez-vous être dépendant de ces sensations lors de votre activité, précisément l'adrénaline ?**  
*Je pense que oui car sur de longues périodes d'arrêt pour cause de blessures ou maladie ou opération je remarque qu'il me manque quelque chose et j'ai une très forte envie de me dépenser.*
- 7. Comment se traduit dans votre corps la poussée d'adrénaline ?**  
*Sentiment d'être invulnérable une fois que le corps est bien dans l'effort et que je pourrais durer sans fatigue presque sans fin, mais ça finit par diminuer malheureusement... le mouvement perpétuel n'existe pas chez l'humain, tout sportif qu'il soit. Un sentiment d'être vraiment bien et de pouvoir demander beaucoup à mon corps.*
- 8. La ressentez-vous également dans votre cerveau, votre esprit ?**  
*Le sentiment d'être vraiment bien, c'est clairement dans la tête que ça se passe. Est-ce cela qui me procure des fois des associations d'idées pour mes poèmes avec des idées surprenantes parfois je n'en sais rien mais j'ai des fois le cerveau qui bouillonne et si je veux garder certaines rimes ou pensées je me dois de me les répéter jusqu'à ce que je m'en imprègne vraiment.*
- 9. Comment palliez-vous au manque d'adrénaline dans la vie de tous les jours ?**  
*Impossible, il faut que je fasse du sport. Si je ne peux courir je fais soit du home training, de l'elliptique ou de l'aqua jogging. Je ne suis pas du genre à avaler alcool ou substance douteuse pour m'envoyer en l'air. J'ai horreur de perdre le contrôle de mon corps.*
- 10. Pendant combien de temps pouvez-vous rester sans pratiquer votre sport sans ressentir de manque trop important ?**  
*L'écriture de certains de mes livres a été finie durant des convalescences suite à des opérations ou lors d'immobilisation pour souder un os fissuré. Dans ces cas là où la tête travaillait à fond ma femme ne remarquait pas que j'étais en manque et moi pas trop non plus. Mais je composais beaucoup de poèmes aussi en même temps de peaufiner le livre que je devais mettre en bon français, retravailler mes textes etc.*
- 11. Pensez-vous pouvoir ressentir les mêmes sensations en pratiquant un autre sport « extrême » ?**  
*J'ai fait un peu de vélo de compétition quand j'avais 20-22 ans, ça me procurait aussi d'excellentes sensations mais j'aime mieux le monde de la course où le matériel importe peu.*  
**Si oui, lequel et pourquoi ?**  
*Les longues sorties à ski de fond ou des randonnées de 10-14 h par jour comme on le fait en vacances. Mais ce n'est pas de l'extrême.*
- 12. Avez-vous déjà subi une blessure qui vous a empêché de pratiquer votre sport ?**  
*Oui, plusieurs fractures de fatigue au sacrum, au péroné, et plusieurs claquages des mollets à répétition.*  
**Comment vous êtes-vous senti par rapport au manque ?**  
*Je faisais de l'aqua jogging ou du home trainer, je n'étais pas en manque. Je faisais des fois jusqu'à 4 h de home trainer, je tenais mon volume hebdomadaire de 14 h minimum de sport.*

**13. Si l'on vous dit que vous devriez arrêter dès demain votre activité, comment réagiriez-vous ?**

*Dès demain, impensable ! J'achèterais tout de suite une chaise roulante de sport pour handicapés, pour autant que je puisse encore utiliser mes bras, mais c'est de la science-fiction de penser que je devrais tout arrêter.*

**14. Vous êtes-vous déjà mis en danger pour ressentir une sensation plus fortement ou plus longuement ?**

*Non je ne pense pas mais je suis allé jusqu'au bout de ce qui est mentalement et physiquement possible en terminant ma 1ère TransEurope FootRace de 4500 km entre Bari et le Cap Nord en 2009. J'avais plusieurs blessures en même temps et douloureuses certaines et je cumulais une fatigue anormale à dormir debout en courant car ma thyroïde déconnaît à fond. Ce n'était pas rare que je chiale tellement j'étais au bout de mes possibilités à supporter. Les médecins qui faisaient une étude sur les coureurs du peloton étaient sûrs que je terminerais quand nous étions au-delà de la moitié du parcours car j'avais supporté des blessures qui normalement sont insupportables (syndrome des loges entre autres) Mon cœur a été mesuré à 25 pulsations minute lors d'un test au repos ! Ça m'a fait peur qu'il s'arrête ! On était des animaux de foire pour ces médecins, beaucoup de choses les ont vraiment étonnés.*

*Par exemple ils ont remarqué qu'après 3000 km de suite, les corps avaient tendance à se guérir... on était moins blessé à la fin !*

**15. Est-ce un besoin d'aller toujours plus loin, toujours plus vite ?**

*Toujours plus vite dans l'ultra c'est difficile... on devient plutôt lent mais toujours plus loin oui jusqu'à un certain point. Pour moi j'essaye plutôt d'en cumuler davantage qu'avant par année, des compétitions, pour découvrir encore de belles courses que j'aurais voulu faire et d'autres régions, de rencontrer les amis ici et là sur des compétitions internationales où je connais pas mal de monde et où l'ambiance est vraiment celle où je me sens le mieux, les compétitions où les coureurs eux-mêmes se demandent quand même si ils ne sont pas fous, une fois arrivé et qu'on discute et qu'on rit ensemble de nos péripéties qui nous compliquent encore la compétition parce que il y a des blessures, des hallucinations dus au manque de sommeil, des vertiges ou des délires mentaux...*

**16. Etes-vous conscient des risques que vous prenez ?**

*Je crois qu'ils sont calculés, je ne crois pas me mettre en danger sauf en Ultra trails avec des bouts d'escalade ou de désescalade lorsque ça survient après une quinzaine d'heures et que je suis fatigué, j'ai le vertige et je n'aime pas ça du tout mais il faut bien passer ! Je n'étudie certainement pas assez les parcours avant de m'inscrire tout comme les règlements car on passe déjà beaucoup de temps à organiser nos courses, nos déplacements, nos réservations d'hôtels, vols, planning etc.*

**17. Pensez-vous à la mort durant la pratique de votre sport ?**

*Ça m'est arrivé quelques fois. Par orage avec la fatalité, par vertige si je lâche tout, par des autos qui ont failli me renverser ou une fois que j'espérais presque que ça m'arrive pour que mes souffrances s'arrêtent puisque je ne voulais pas arrêter. Mais remarquant que je déconnais grave, j'ai quand même fini par abandonner.*

**18. Pensez-vous que les encouragements des spectateurs vous poussent à prendre plus de risques ou est-ce seulement votre mental qui décide ?**

*Ça aide à nous booster mais je ne pense pas que ça me pousse à prendre des risques pour ma santé. Ça va peut-être me faire exploser si je vais au-delà de mes possibilités mais dans ce cas c'est juste ma course qui sera fichue. Mais la pression on se la met en général soi-même. Par contre j'ai déjà relevé des défis de courir ici ou là sur des titillements de copains...*

**19. Que vous amène ce sport ?**

*C'est ma vie ! Il m'a révélé à moi-même, il a construit ma personnalité. Je me reconnais en tant que tel et si on associe mon nom à coureur d'ultras, à coureur fou ou autre qualificatif, ça me convient très bien. Je suis heureux avec ce sport et même si c'est dur de s'entraîner, pour moi c'est naturel, ce n'est pas des sacrifices c'est juste ma normalité qui est un peu différente des autres coureurs plus conventionnels.*

**20. Est-ce que toutes les courses que vous faites-vous apportent-elles toutes les mêmes sensations (au niveau de la sécrétion d'adrénaline). Certaines sont-elles plus intenses ?**

*Oui car l'enjeu est aussi plus médiatisé, on attend davantage de résultat, la pression est plus grande, l'attente est davantage mise en valeur donc la concentration demande aussi plus d'énergie et tout se décuple. Si tu arrives à garder une haute performance tout au long de l'effort, cela requiert une concentration sur son corps pour savoir quand le ravitailler et avec quoi. Sur du très long c'est une épreuve en soi que de garder son estomac en bonne santé sans devoir vomir et toujours en distribution d'énergie pour les muscles et garder la tête lucide. Donc forcément certains objectifs dans l'année fournissent beaucoup d'adrénaline car tout est si possible à son maximum.*

**21. Avez-vous les mêmes sensations à l'entraînement que durant une épreuve ?**

*C'est extrêmement rare, il faut vraiment être dans une forme étonnante et se faire plaisir en poussant la machine assez haut en se donnant plus que de raison. C'est pourquoi j'adore les compétitions. Mais j'aime également le partage et la rencontre avec d'autres coureurs. Je recherche aussi le côté social, la convivialité et l'ambiance propre aux courses d'ultras car on se comprend mieux entre nous, qui avons passé par les mêmes expériences de découverte du corps, les mêmes sensations etc...*

**1. Quel(s) sport(s) extrême(s) pratiquez-vous**

*Le triathlon distance ironman (3.8 km en eau libre / 180km de cyclisme sur route / 42.2 km de course à pied). En « retraite sportive » depuis 2016.*

**2. Depuis quand le pratiquez-vous ?**

*10 ans.*

**3. Pourquoi avoir choisi ce sport, vos motivations ?**

*J'ai toujours été attiré par les sports d'endurance. La polyvalence et la pratique en extérieur en pleine nature sont également des facteurs importants.*

**4. Combien d'heures d'entraînement faites-vous par semaine, par jour ?**

*Plus de 500h / an. Soit 10 à 20h par semaine en phase de préparation. 1 à 6h par jour (6 jours sur 7).*

**5. Quelles sont les sensations que vous ressentez lors de la pratique de votre sport ?**

*J'éprouve un sentiment de maîtrise de mon corps, de bien-être.*

**6. Estimez-vous être dépendant de ces sensations lors de votre activité, précisément l'adrénaline ?**

*Je ne sais pas si on peut parler d'adrénaline mais j'ai besoin de ma « dose » de sport régulièrement.*

**7. Comment se traduit dans votre corps la poussée d'adrénaline ?**

*Un sentiment de bien-être.*

**8. La ressentez-vous également dans votre cerveau, votre esprit ?**

*Oui avec l'impression « d'avoir fait le job ».*

**9. Comment palliez-vous au manque d'adrénaline dans la vie de tous les jours ?**

*Je pratique encore régulièrement du sport, je suis devenu coach sportif et j'ai développé d'autres loisirs (pêche, voyage, lecture...).*

**10. Pendant combien de temps pouvez-vous rester sans pratiquer votre sport sans ressentir de manque trop important ?**

*2 – 3 jours.*

**11. Pensez-vous pouvoir ressentir les mêmes sensations en pratiquant un autre sport « extrême » ? Si oui, lequel et pourquoi ?**

*Oui en pratiquant un autre sport d'endurance (ski de fond par exemple).*

- 12. Avez-vous déjà subi une blessure qui vous a empêché de pratiquer votre sport ? Comment vous êtes-vous senti par rapport au manque ?**  
*Des blessures musculaires m'ont régulièrement empêché de courir mais pas forcément de nager ou de rouler. Dans tous les cas un fort sentiment de frustration.*
- 13. Si l'on vous dit que vous devriez arrêter dès demain votre activité, comment réagiriez-vous ?**  
*Très difficile, je serais très triste.*
- 14. Vous êtes-vous déjà mis en danger pour ressentir une sensation plus fortement ou plus longuement ?**  
*Non.*
- 15. Est-ce un besoin d'aller toujours plus loin, toujours plus vite ?**  
*Oui c'était clairement mon moteur pour la compétition.*
- 16. Etes-vous conscient des risques que vous prenez ?**  
*Je n'ai pas eu le sentiment de prendre des risques. Peut-être pour mon organisme sur le long terme...mais j'acceptais ce risque.*
- 17. Pensez-vous à la mort durant la pratique de votre sport ?**  
*Jamais.*
- 18. Pensez-vous que les encouragements des spectateurs vous poussent à prendre plus de risques ou est-ce seulement votre mental qui décide ?**  
*Pas plus de risque mais pour aller plus loin dans l'effort.*
- 19. Que vous amène ce sport ?**  
*Un équilibre de vie, un accomplissement, un sentiment de reconnaissance sociale.*
- 20. Est-ce que toutes les courses que vous faites-vous apportent-elles toutes les mêmes sensations (au niveau de la sécrétion d'adrénaline) ? Certaines sont-elles plus intenses ?**  
*Les championnats du monde (Hawaï 2013 et surtout 2016, car c'était ma dernière course) sont particuliers. Je garde aussi de fortes émotions de ma course en Autriche où j'établis mon record personnel.*
- 21. Avez-vous les mêmes sensations à l'entraînement que durant une épreuve ?**  
*Parfois mais pas systématiquement.*

### Annexes III.V.IV. Didier Cuche

Il n'avait pas beaucoup de temps à m'accorder et il a donc pu répondre qu'à cinq de mes questions.

**1. Estimiez-vous être dépendant des sensations ressenties lors de votre activité, précisément l'adrénaline ?**

*Je n'ai jamais vraiment ressenti une dépendance à l'adrénaline. Mais c'est certainement quelque chose de subconscient et qu'on ne réalise pas lorsque nous sommes en pleine carrière.*

**2. Ressentiez-vous l'adrénaline dans votre cerveau, votre esprit également ?**

*C'est très difficile de dire puisqu'on qu'on grandit avec cette sensation. Est-ce qu'on en a besoin ? Est-ce qu'on la ressent ? Je dirais qu'à force, cela devient une chose que l'on apprécie que du moment que tout se passe bien et que l'on maîtrise le risque.*

**3. Vous êtes-vous déjà mis en danger pour ressentir une sensation plus fortement ou plus longuement ?**

*Je ne me suis jamais vraiment mis en situation de danger pour pouvoir ressentir cette sensation d'adrénaline. En tout cas pas durant ma carrière ou durant cette partie active de skieur de coupe du monde.*

**4. Étiez-vous conscient des risques que vous preniez ? Pensiez-vous à la mort ?**

*J'imagine que oui mais parfois la limite entre en être conscient, maîtriser ce danger ou ne pas forcément le maîtriser est souvent très fine. Donc j'imagine que sur l'ensemble de ma carrière, j'étais régulièrement conscient des dangers que je prenais.*

**5. Pensiez-vous que les encouragements des spectateurs vous poussaient à prendre plus de risques ou est-ce seulement votre mental qui décidait ?**

*Le public bien présent aide parfois à se surpasser mais par contre il ne peut pas pousser un athlète à prendre plus de risques que ce qu'il peut prendre. Ou en tout cas, ça ne serait pas un bon chemin pour un athlète de se laisser influencer par ceci car il se mettrait en danger, il mettrait en danger son intégrité.*

### Annexes III.V.V. Nino Schurter

**1. Quel(s) sport(s) extrême(s) pratiquez-vous ?**

*Je suis un professionnel de VTT de montagne. Accordé avec la SUVA, la discipline de cross-country n'est pas un sport extrême.*

**2. Depuis quand le pratiquez-vous ?**

*J'ai commencé le vélo de montagne quand j'avais 7 ans.*

**3. Pourquoi avoir choisi ce sport, vos motivations ?**

*L'aventure, la nature et le sentiment de liberté.*

**4. Combien d'heures d'entraînement faites-vous par semaine, par jour ?**

*Chaque jour est un peu différent mais sur une année c'est environ 950 heures d'entraînements.*

5. **Quelles sont les sensations que vous ressentez lors de la pratique de votre sport ?**  
*Joie et bonheur.*
6. **Estimez-vous être dépendant de ces sensations lors de votre activité, précisément l'adrénaline ?**  
*Non.*
7. **Comment se traduit dans votre corps la poussée d'adrénaline ?**  
*Augmentation de l'attention et de la joie.*
8. **La ressentez-vous également dans votre cerveau, votre esprit ?**  
*Oui, je suis alors définitivement plus focalisé sur mon vélo.*
9. **Comment palliez-vous au manque d'adrénaline dans la vie de tous les jours ?**  
*Je n'ai pas besoin de beaucoup d'adrénaline dans la vie de tous les jours.*
10. **Pendant combien de temps pouvez-vous rester sans pratiquer votre sport sans ressentir de manque trop important ?**  
*2 semaines.*
11. **Pensez-vous pouvoir ressentir les mêmes sensations en pratiquant un autre sport « extrême » ? Si oui, lequel et pourquoi ?**  
*J'aime aussi faire de la montagne pour l'aventure et l'expérience de la nature.*
12. **Avez-vous déjà subi une blessure qui vous a empêché de pratiquer votre sport ? Comment vous êtes-vous senti par rapport au manque ?**  
*Non, heureusement non.*
13. **Si l'on vous dit que vous devriez arrêter dès demain votre activité, comment réagiriez-vous ?**  
*Je serais fâché et déçu mais chercherais immédiatement une solution pour que je puisse retourner sur mon vélo le plus vite possible.*
14. **Vous êtes-vous déjà mis en danger pour ressentir une sensation plus fortement ou plus longuement ?**  
*Non, seulement pour un risque acceptable.*
15. **Est-ce un besoin d'aller toujours plus loin, toujours plus vite ?**  
*Oui, étant pro, nous devons avoir cette attitude.*
16. **Etes-vous conscient des risques que vous prenez ?**  
*Oui, mais nous ne devons pas être effrayés par eux.*
17. **Pensez-vous à la mort durant la pratique de votre sport ?**  
*Non, pas du tout.*

**18. Pensez-vous que les encouragements des spectateurs vous poussent à prendre plus de risques ou est-ce seulement votre mental qui décide ?**

*Non, les spectateurs m'aident à atteindre mes limites mais je ne prendrais jamais un risque inacceptable même en phase finale de la course.*

**19. Que vous amène ce sport ?**

*Joie et bonheur.*

**20. Est-ce que toutes les courses que vous faites-vous apportent-elles toutes les mêmes sensations (au niveau de la sécrétion d'adrénaline) ? Certaines sont-elles plus intenses ?**

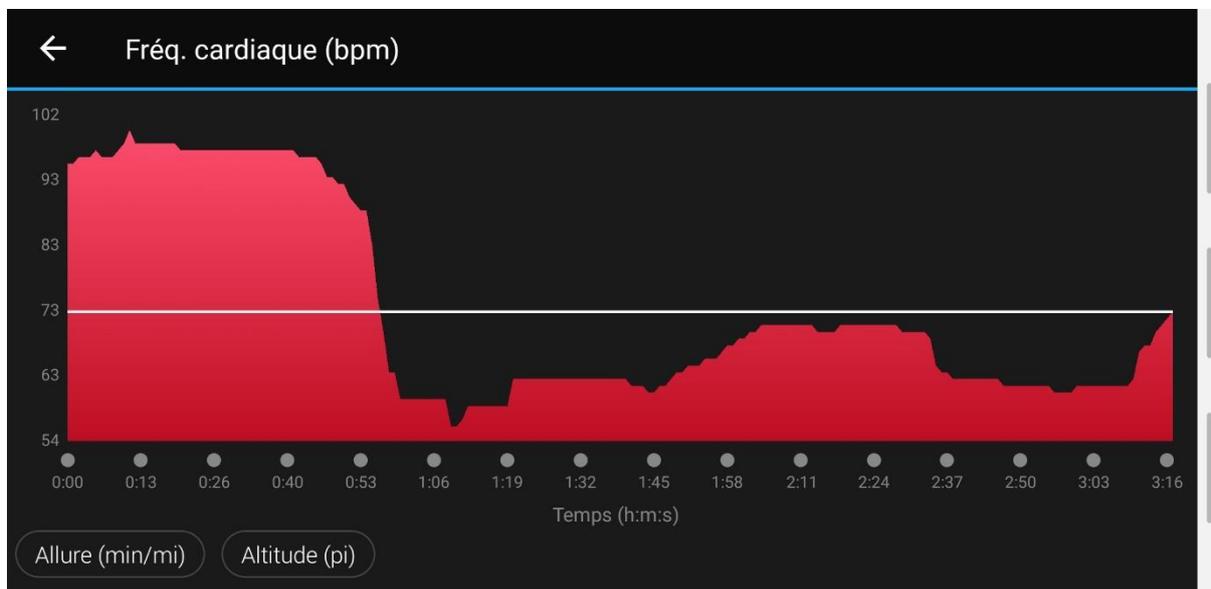
*Les grandes courses comme les Championnats du monde ou les jeux Olympiques sont plus intenses.*

**21. Avez-vous les mêmes sensations à l'entraînement que durant une épreuve ?**

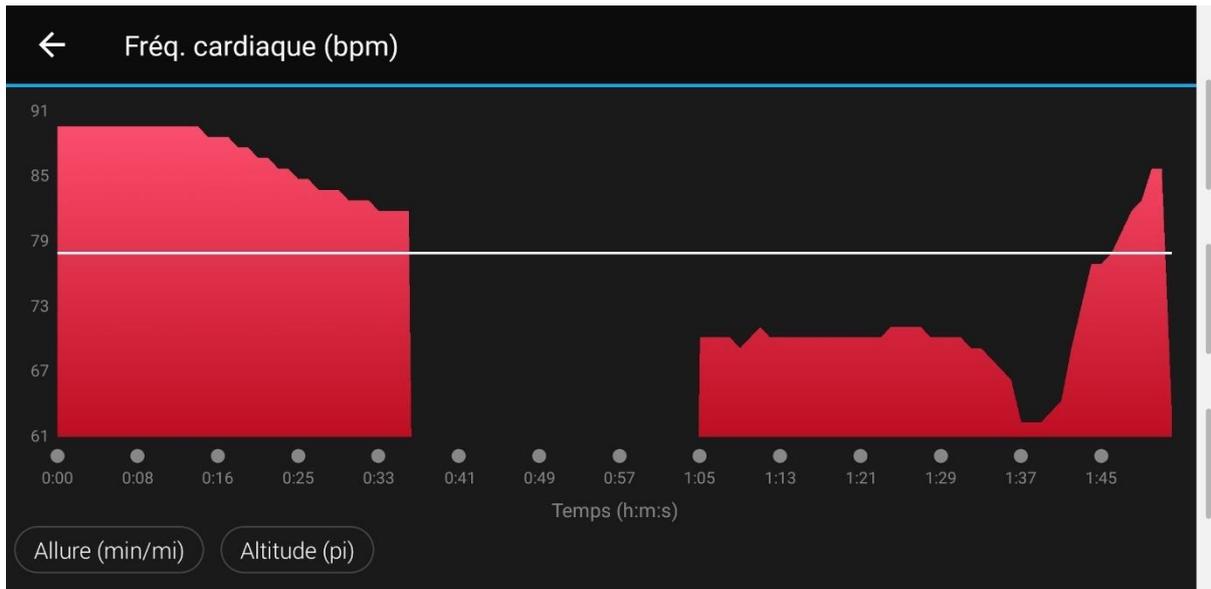
*Non, pas du tout. L'adrénaline n'est là qu'uniquement durant les courses.*

## Annexes IV. Graphique de fréquence cardiaque

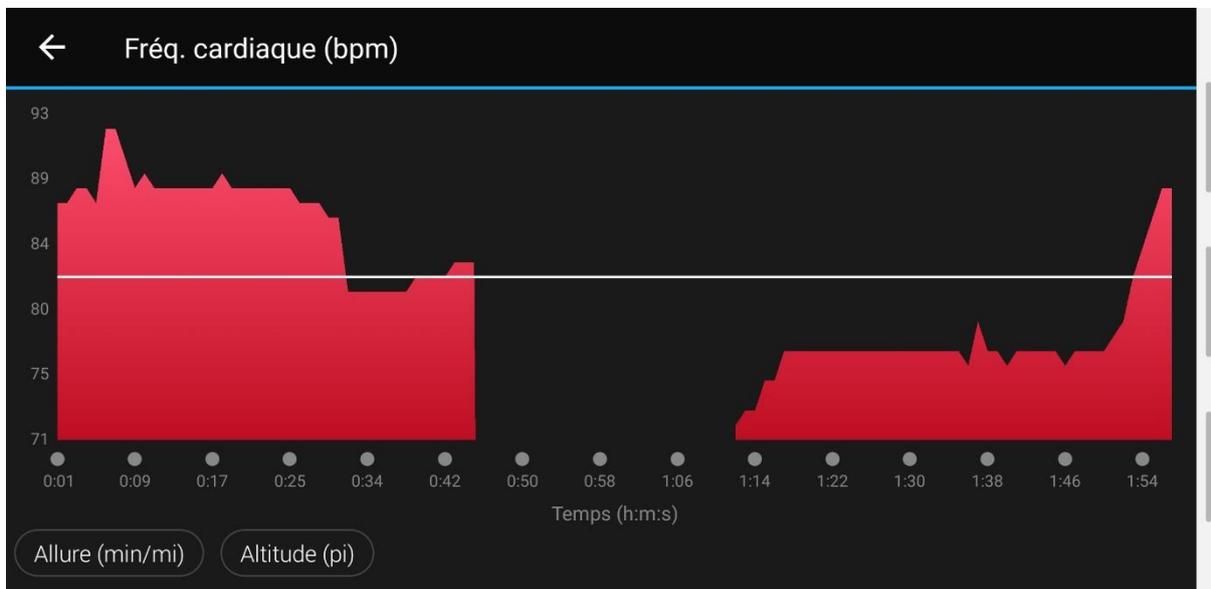
### Annexes IV.I. Saut



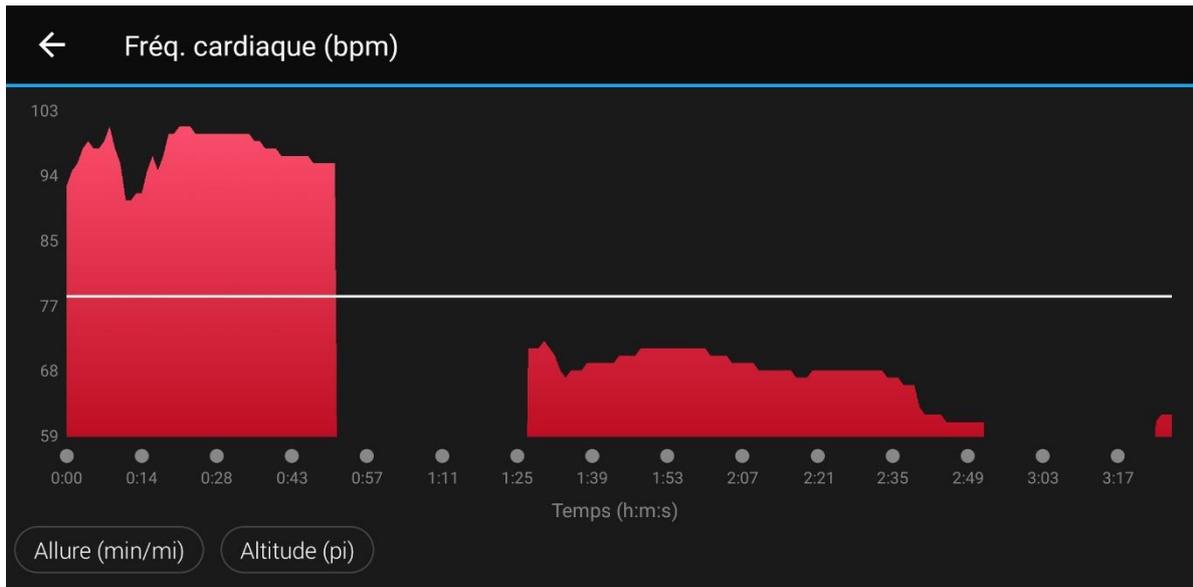
Saut, Participant N°1



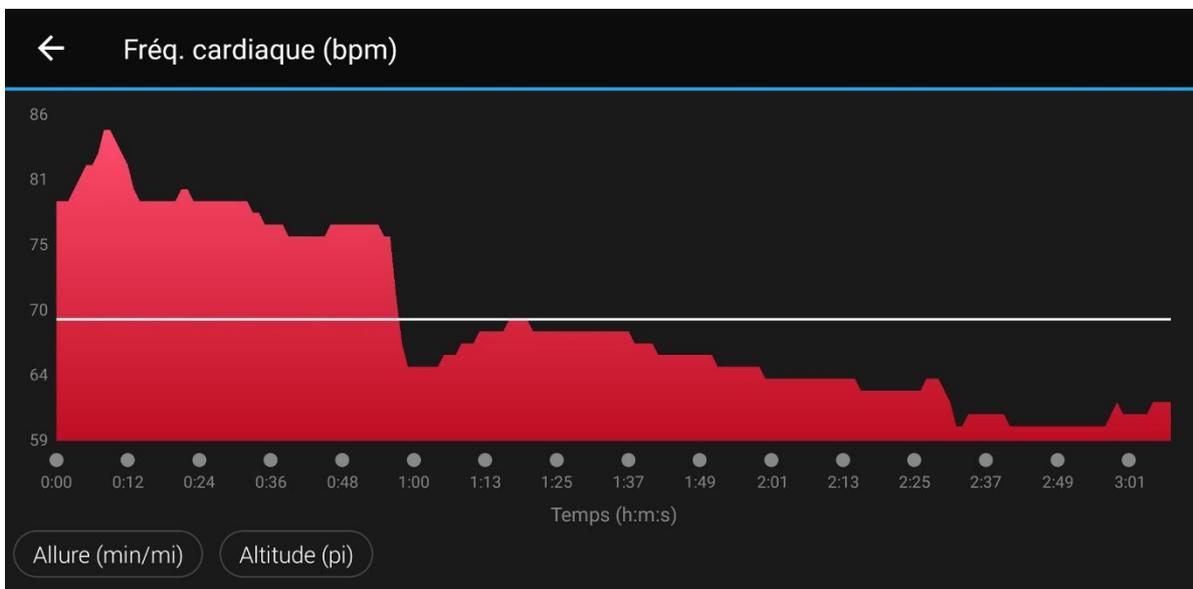
Saut, Participant N°2



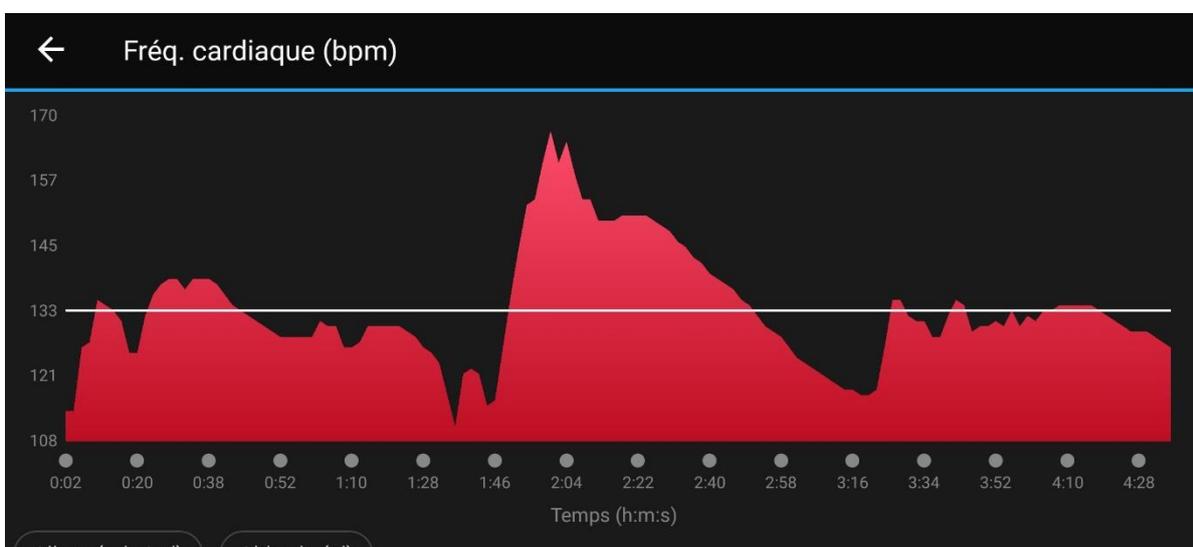
Saut, Participant N°3



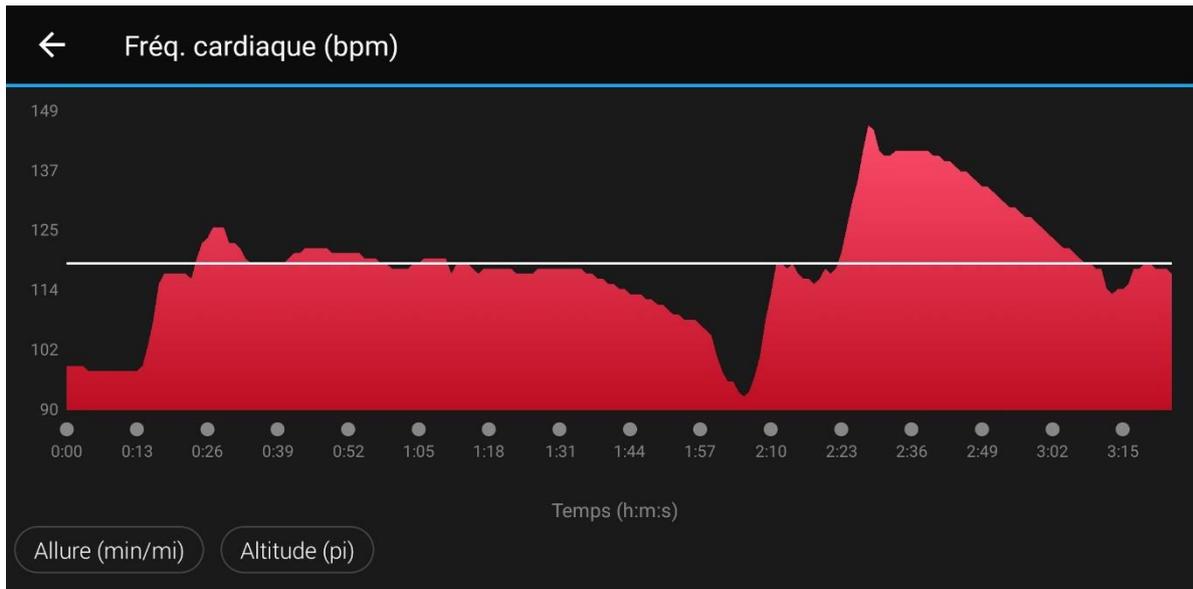
Saut, Participant N°4



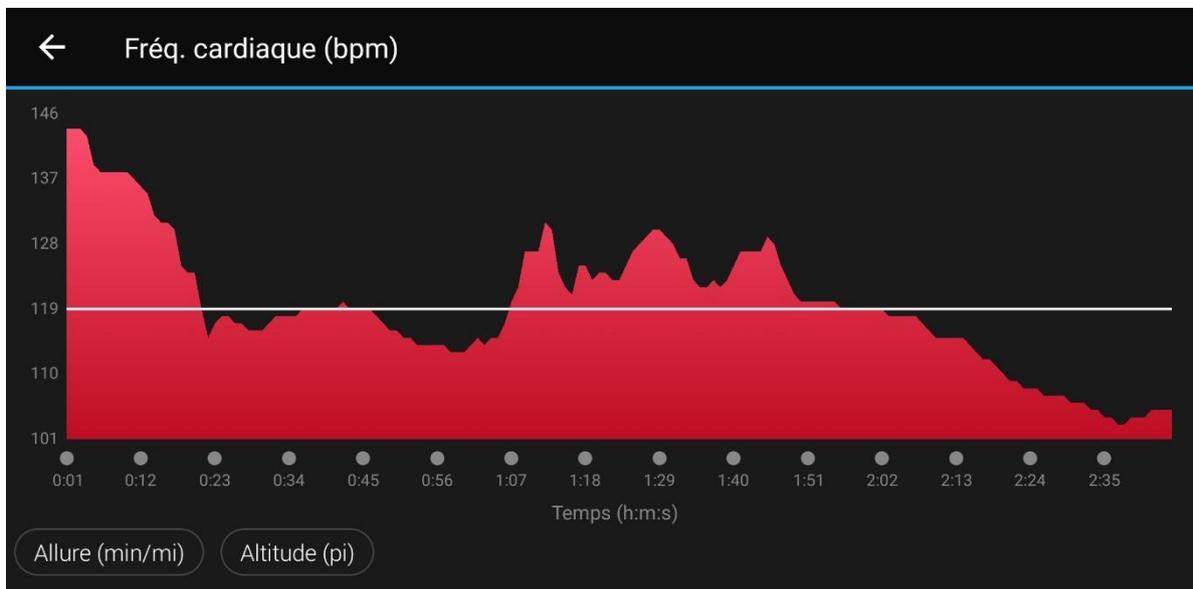
Saut, Participant N°5



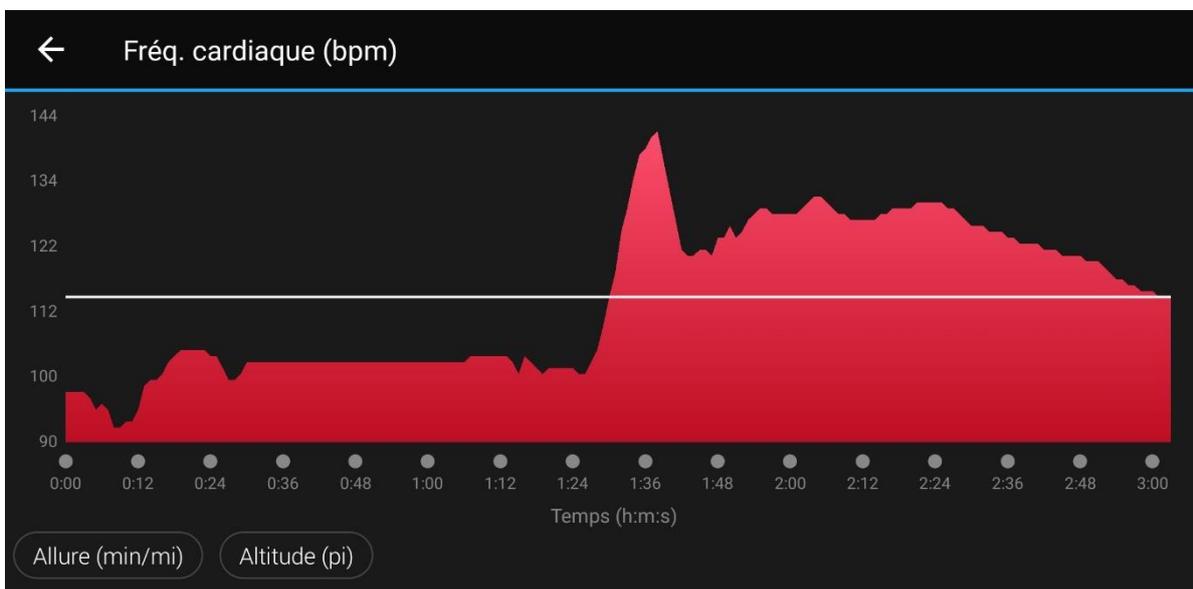
Saut, Participant N°6



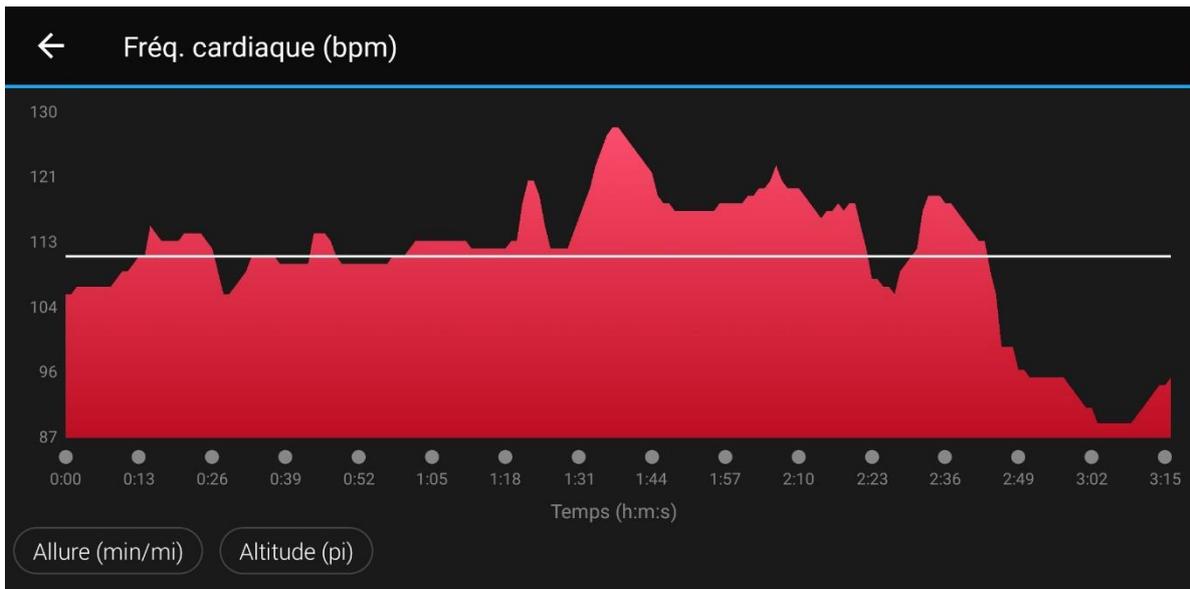
Saut, Participant N°7



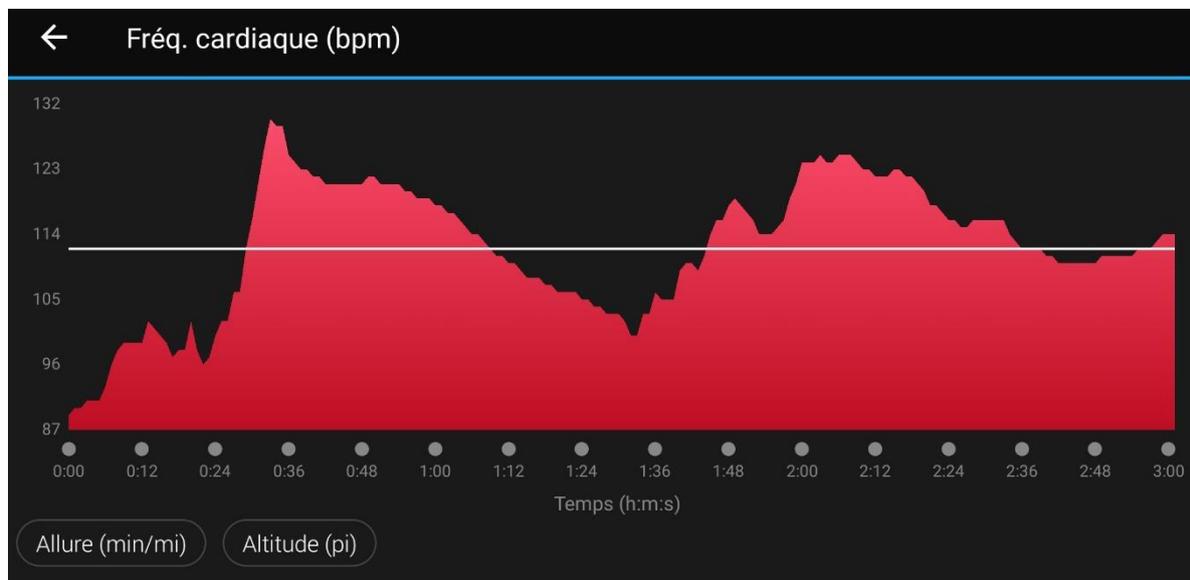
Saut, Participant N°8



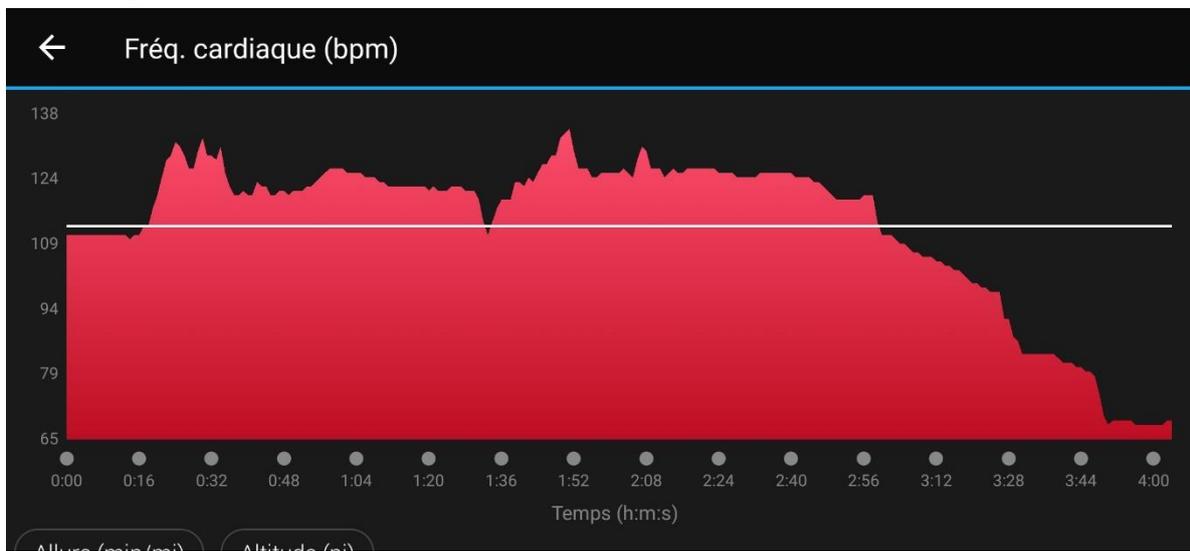
Saut, Participant N°9



Saut, Participant N°10



Saut, Participant N°11

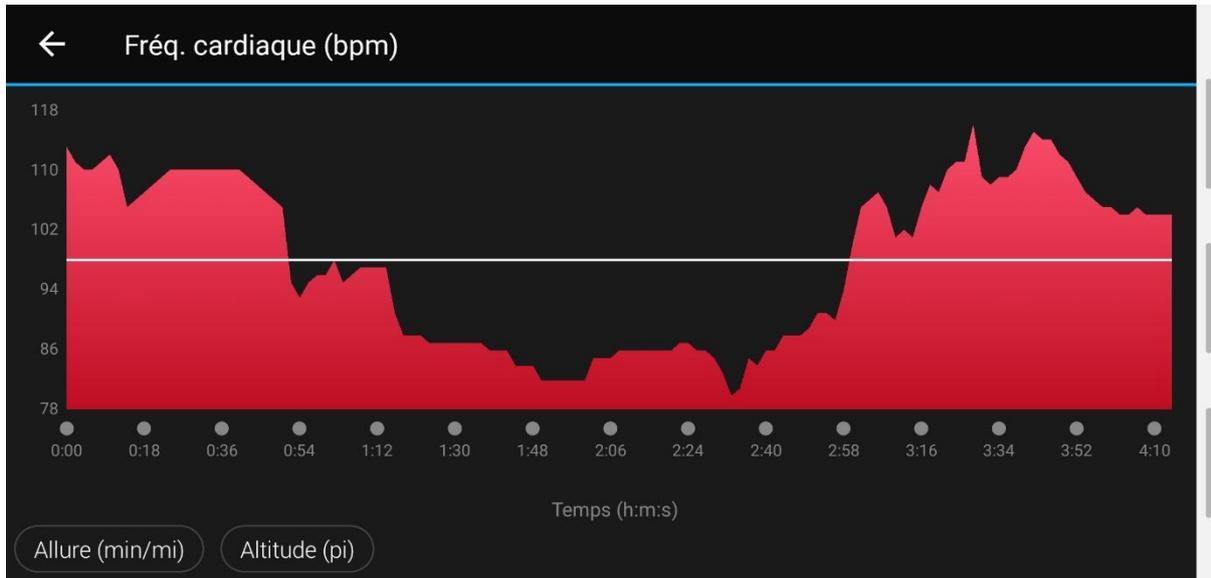


Saut, Participant N°12

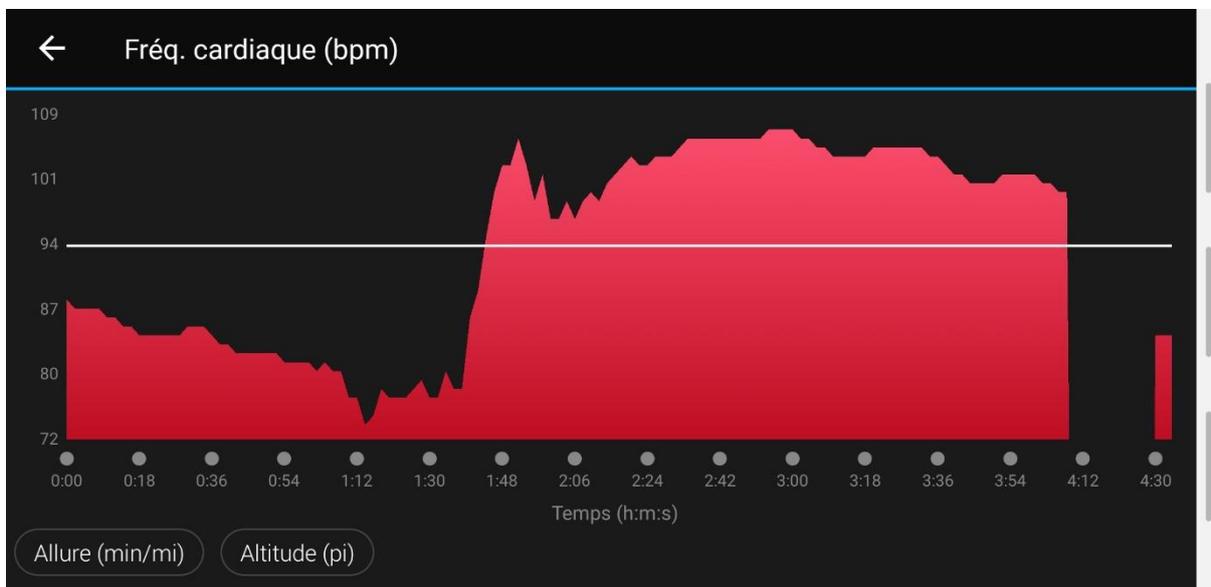
## Annexes IV.II. Sudoku

Je n'ai malheureusement pas de graphiques pour cette expérience. Il y a eu un souci, je ne sais pas si la montre ne s'est pas connectée à la ceinture ou si ça vient d'un autre problème.

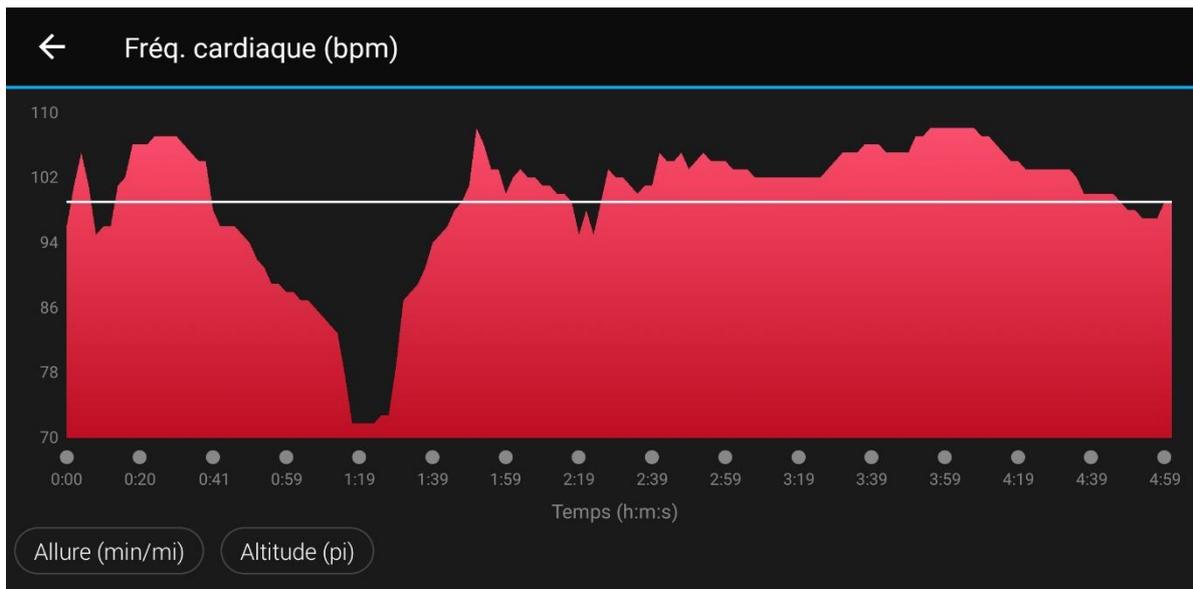
## Annexes IV.III. Parcours



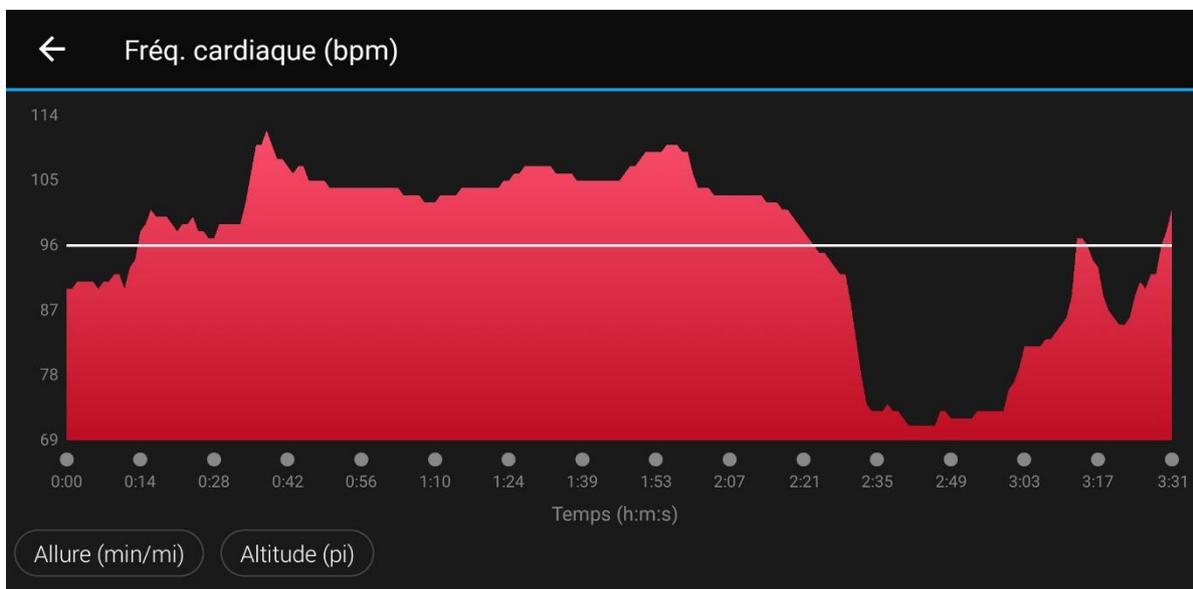
Parcours, Participant N°1



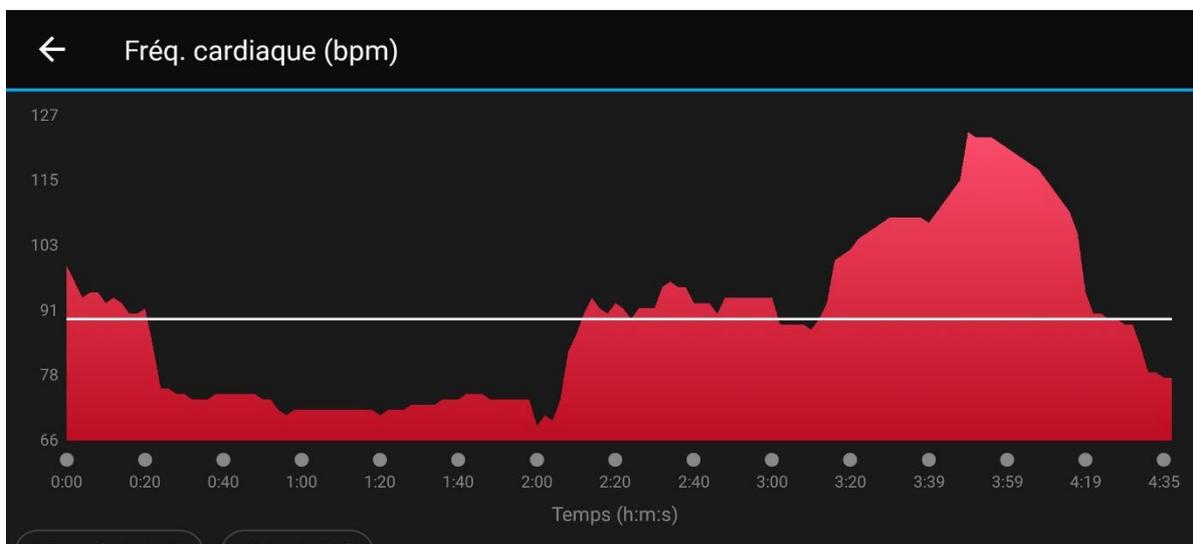
Parcours, Participant N°2



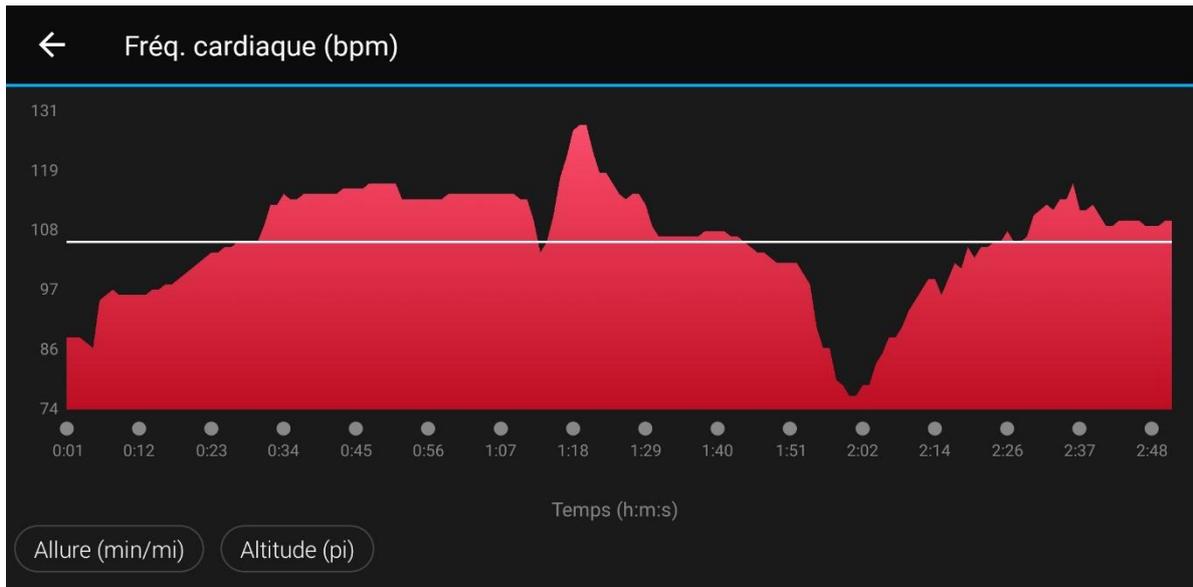
Parcours, Participant N°3



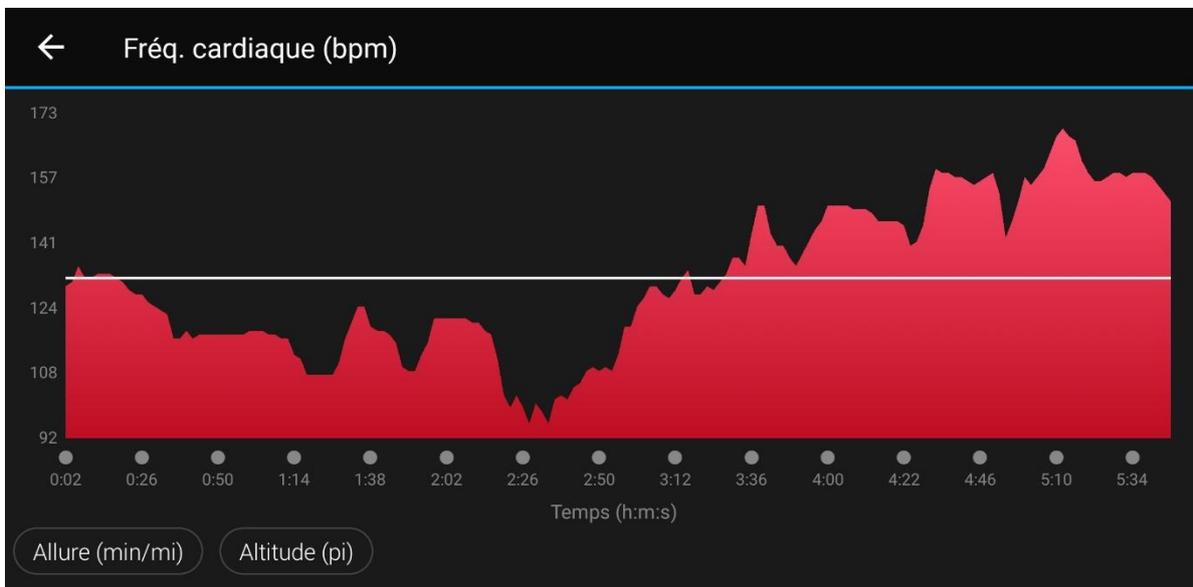
Parcours, Participant N°4



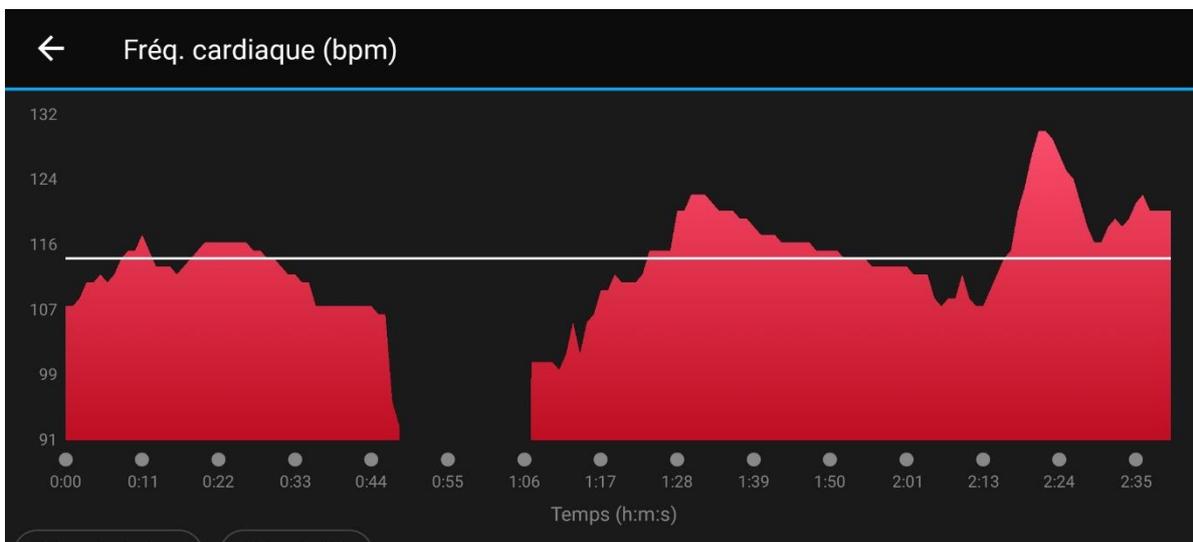
Parcours, Participant N°5



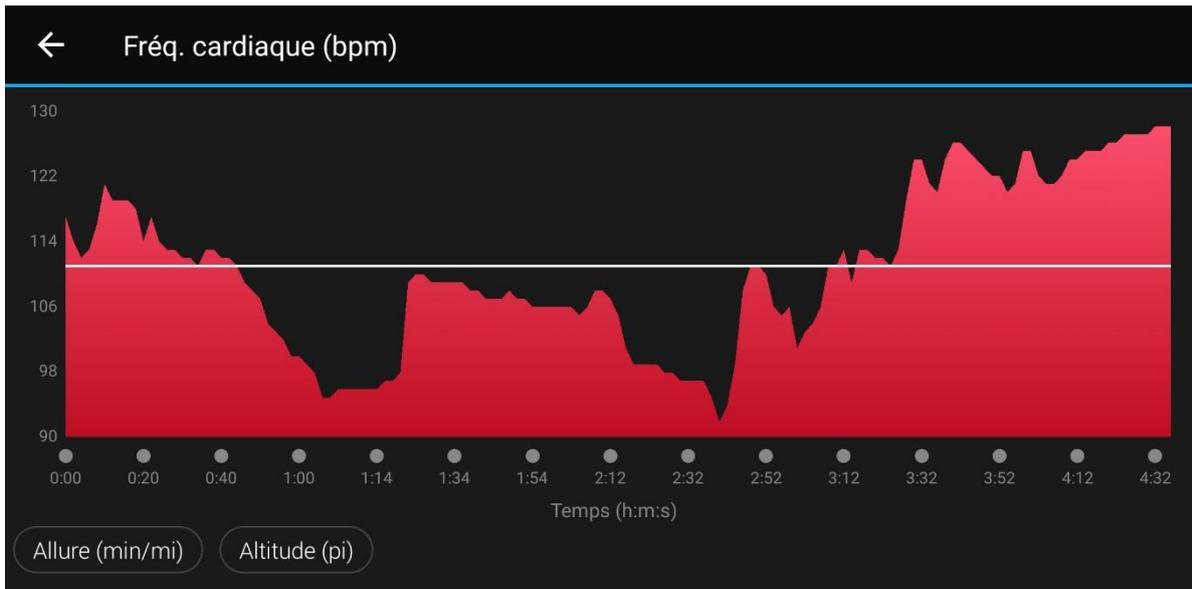
Parcours, Participant N°6



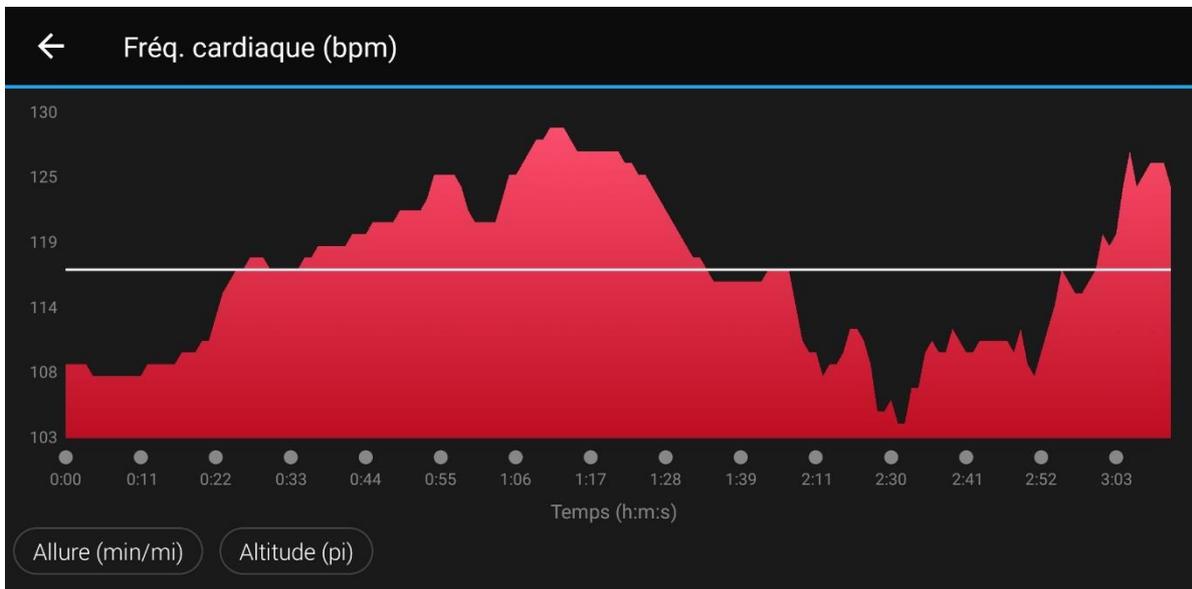
Parcours, Participant N°7



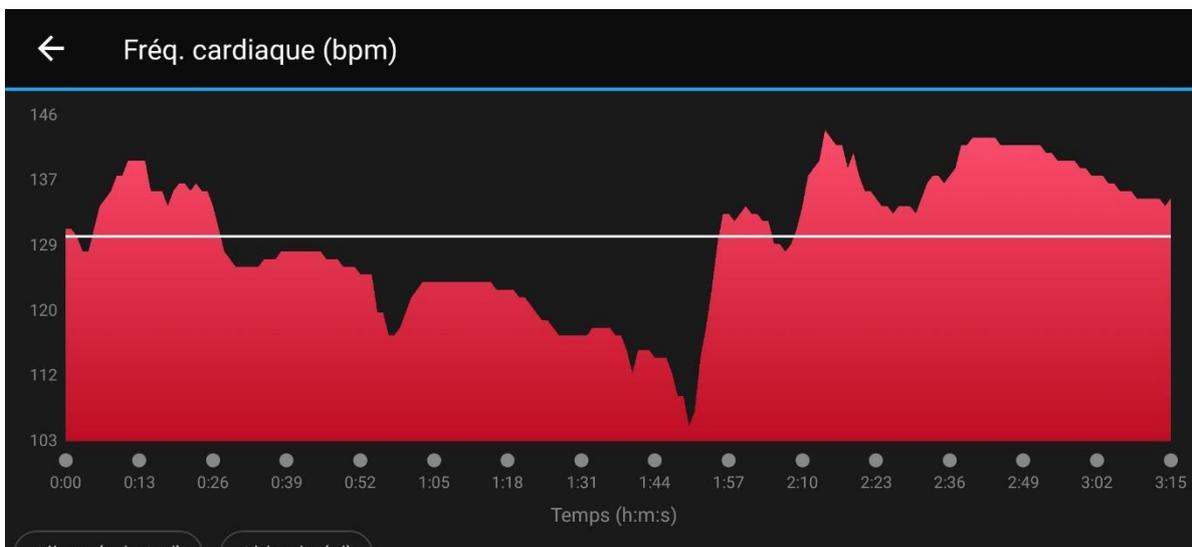
Parcours, Participant N°8



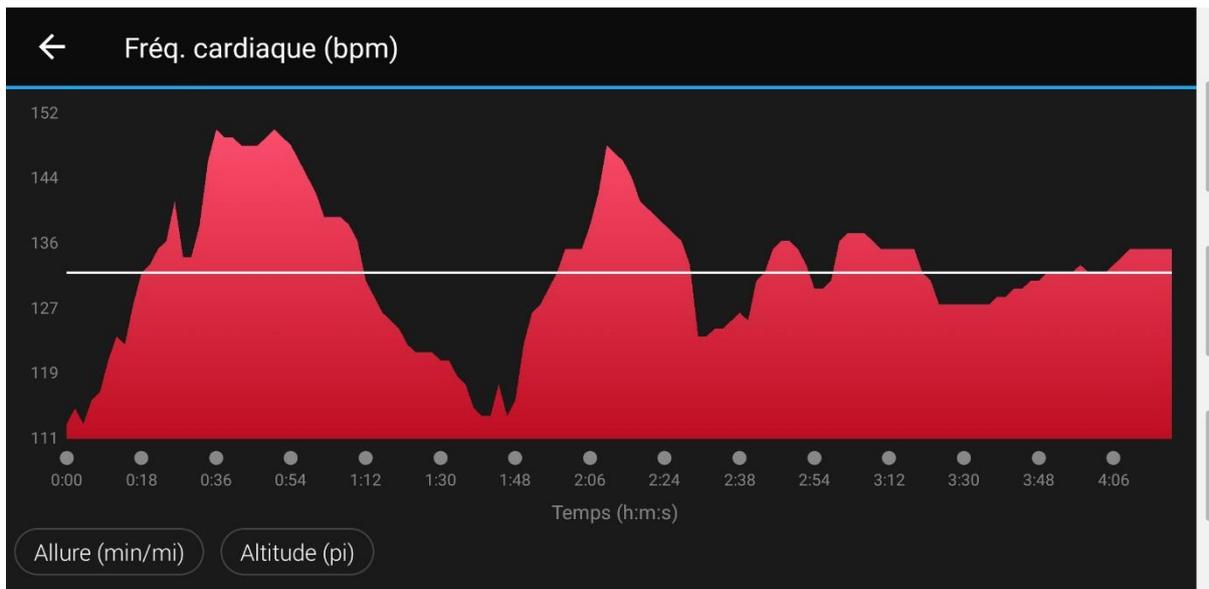
Parcours, Participant N°9



Parcours, Participant N°10



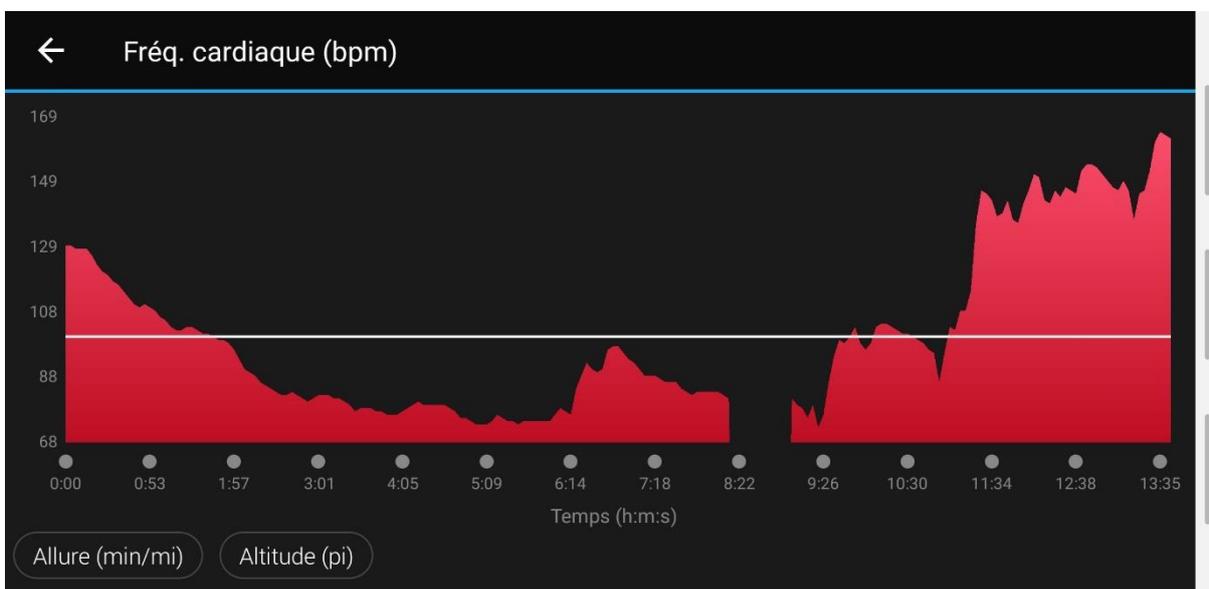
Parcours, Participant N°11



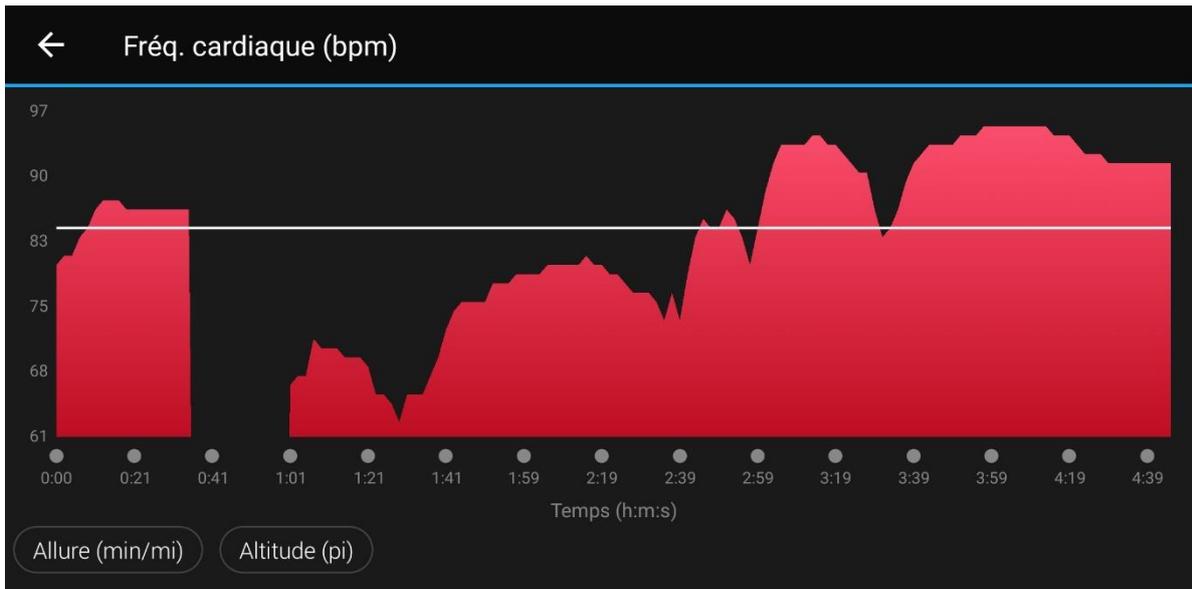
Parcours, Participant N°12

#### Annexes IV.IV. Forêt

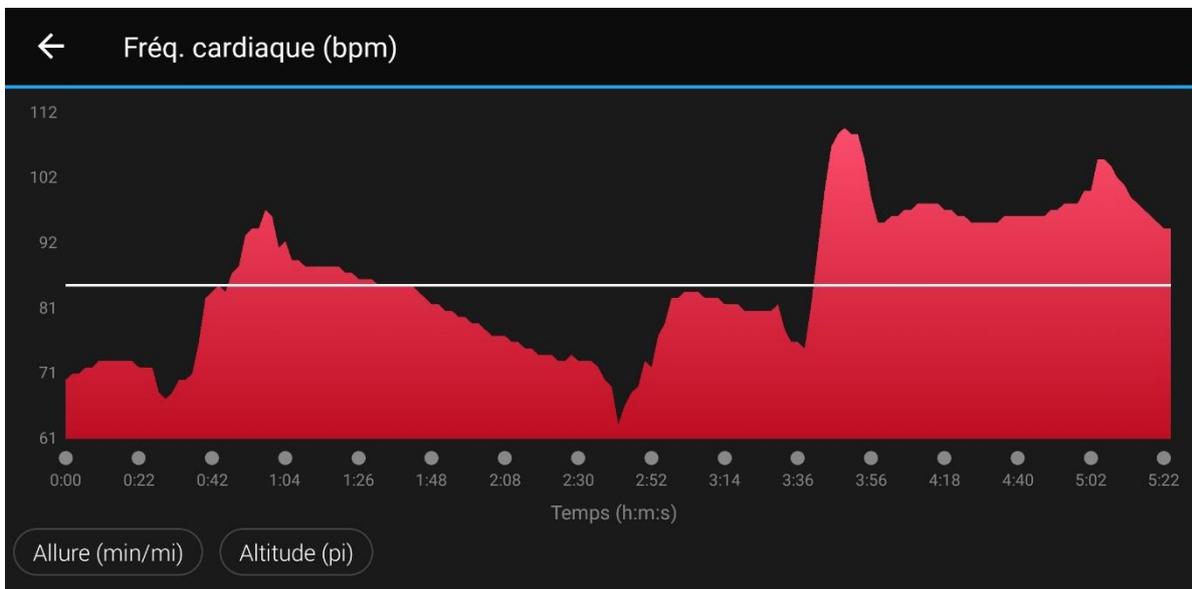
Pas de données pour le participant N°7. La montre n'a pas marché.



Forêt, Participant N°1



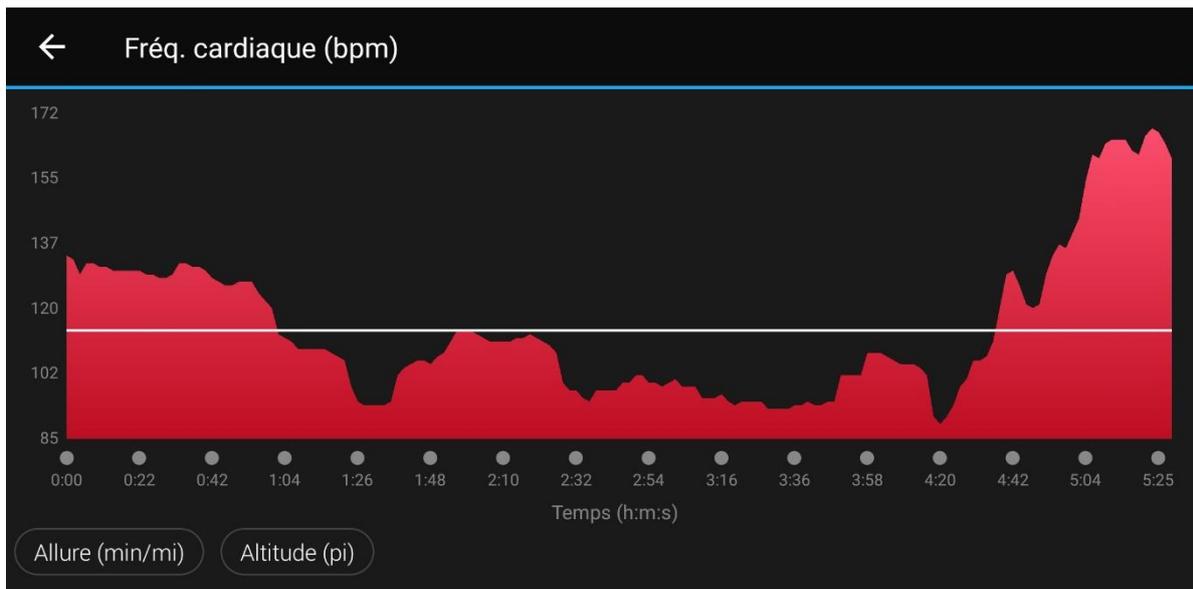
Forêt, Participant N°2



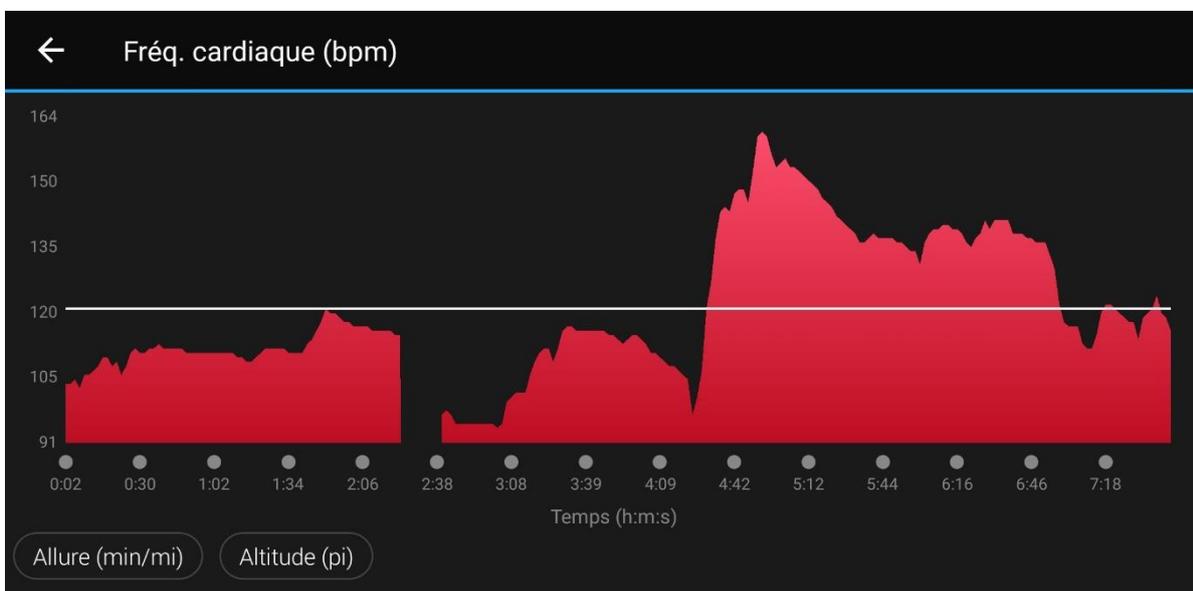
Forêt, Participant N°3



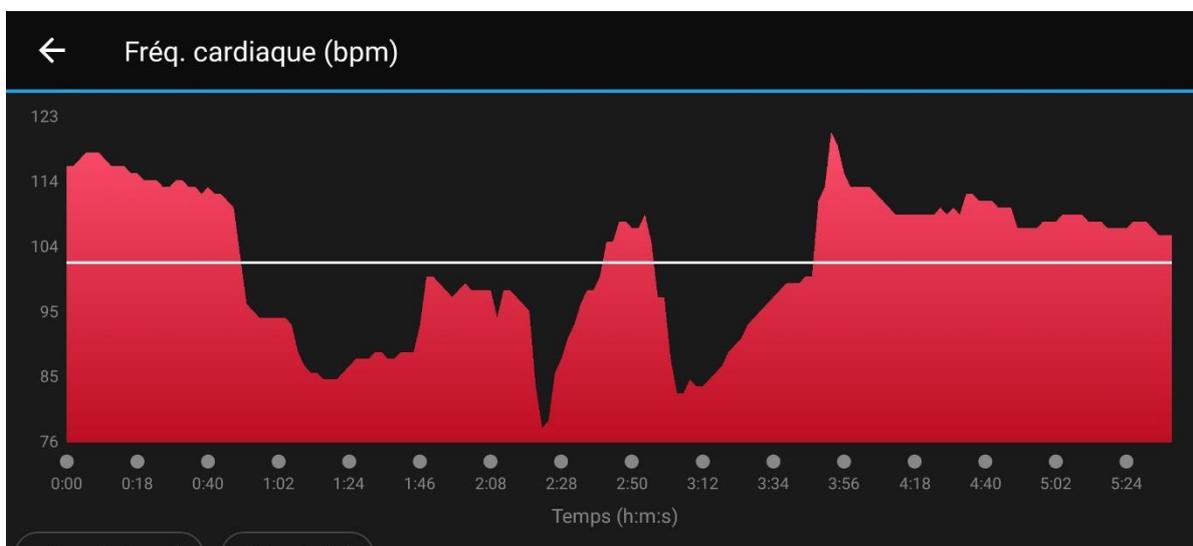
Forêt, Participant N°4



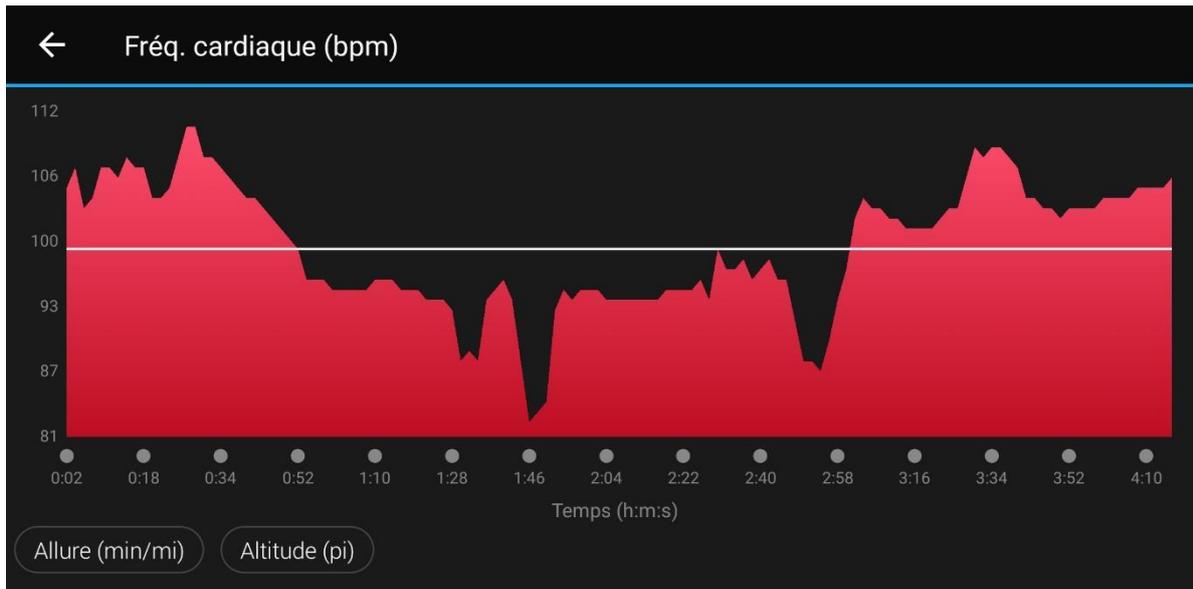
Forêt, Participant N°5



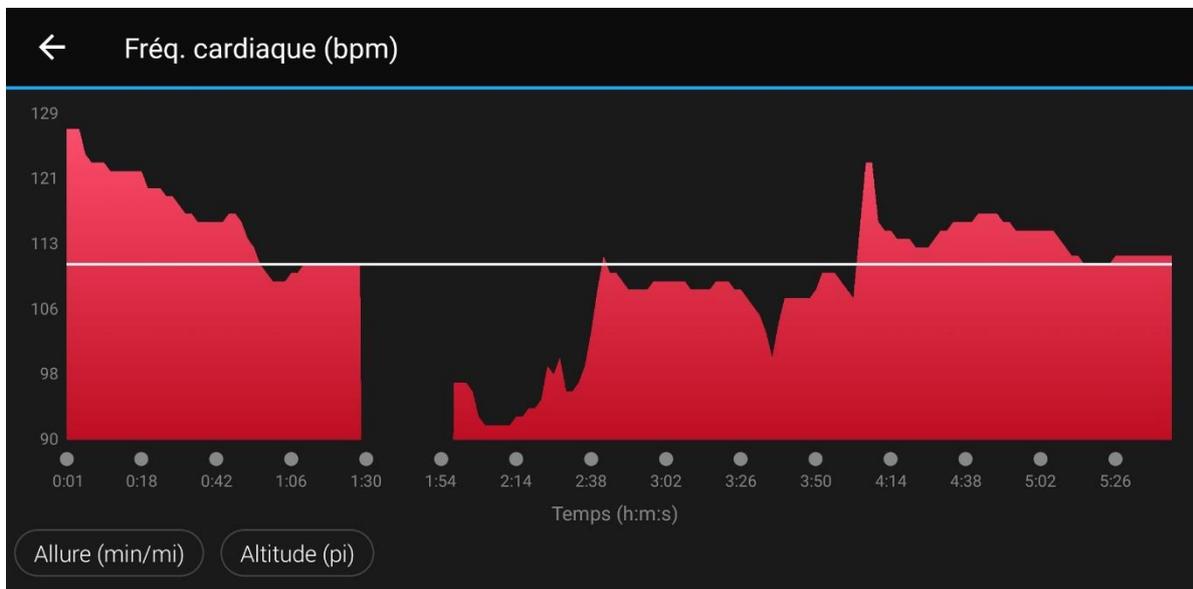
Forêt, Participant N°6



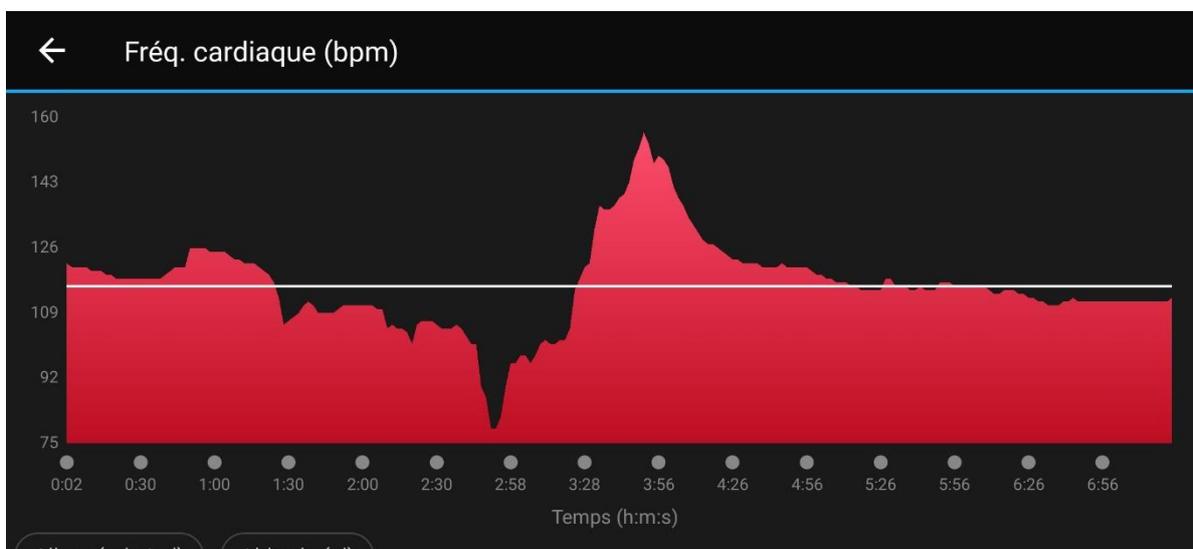
Forêt, Participant N°8



Forêt, Participant N°9



Forêt, Participant N°10



Forêt, Participant N°11



# Fréq. cardiaque (bpm)



Allure (min/mi)

Altitude (pi)

Forêt, Participant N°12