

SONDAGE



REPRISE DE LA COURSE À PIED POST-CONFINEMENT « EN CLUB »

Envoyé aux clubs des Yvelines

2050 coureurs licenciés FFA ont répondu

Yvelines

Coureurs débutants / récréatifs
(pratique course à pied ≤ 2 fois par semaine)

34%

697

Coureurs confirmés
(pratique course à pied de 3 à 4 fois par semaine)

52%

1066

Coureurs experts
(pratique course à pied ≥ 5 fois par semaine)

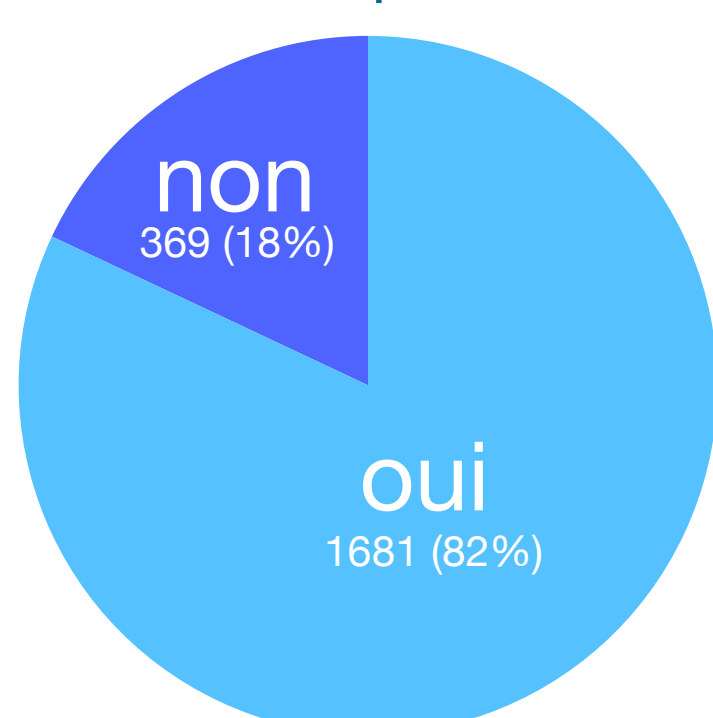
14%

287

Résultats

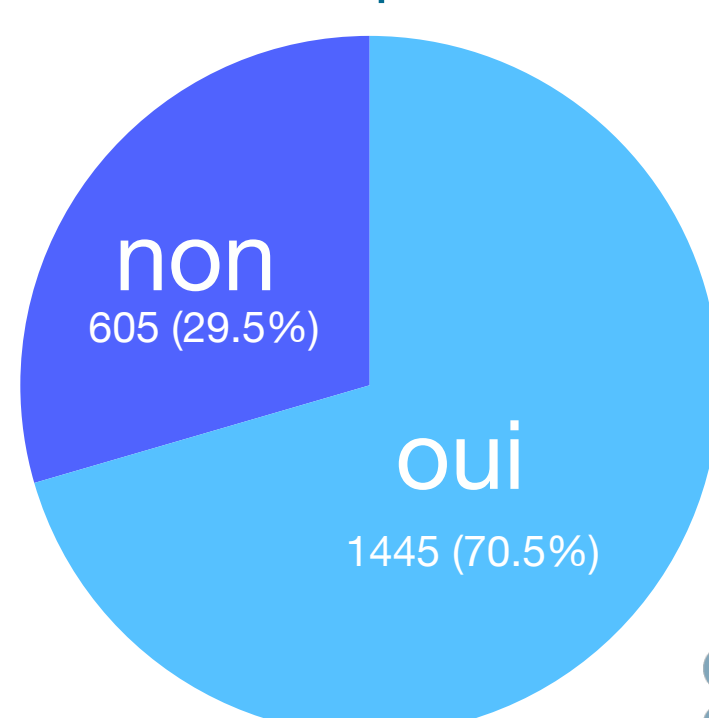
Avez-vous pratiqué la course à pied durant le confinement ?

2050 réponses



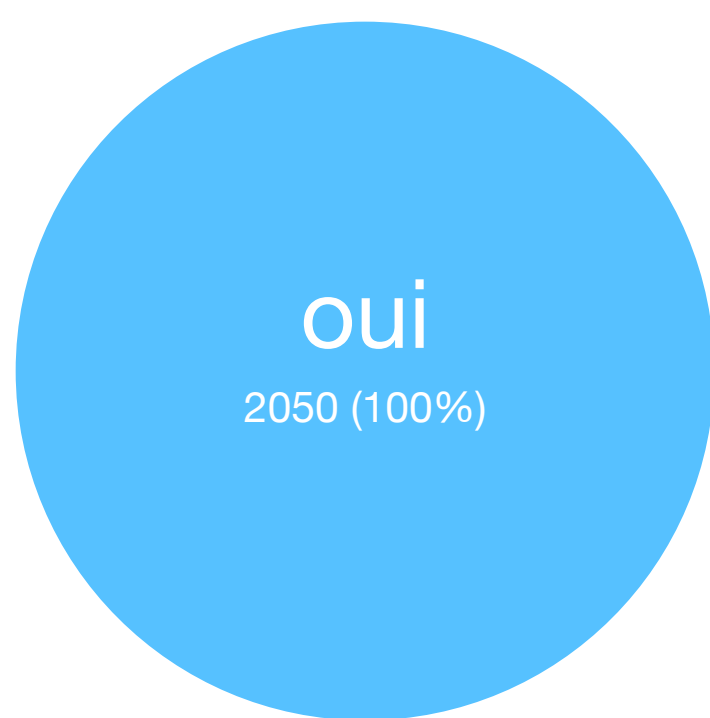
Avez-vous effectué des séances de renforcement adaptées durant le confinement ?

2050 réponses



Pensez-vous reprendre la course à pied le 11 mai 2020 ?

2050 réponses



Dans quelles conditions de reprise ?

Reprendre au même niveau qu'avant le confinement (allure, nombre de fois...)

326 (15,9%)

Reprendre progressivement seul

373 (18,2%)

Reprendre en suivant un plan d'entraînement donné par un coach

933 (45,5%)

Garder le rythme et le niveau du confinement

234 (11,4%)

Juste prendre du plaisir

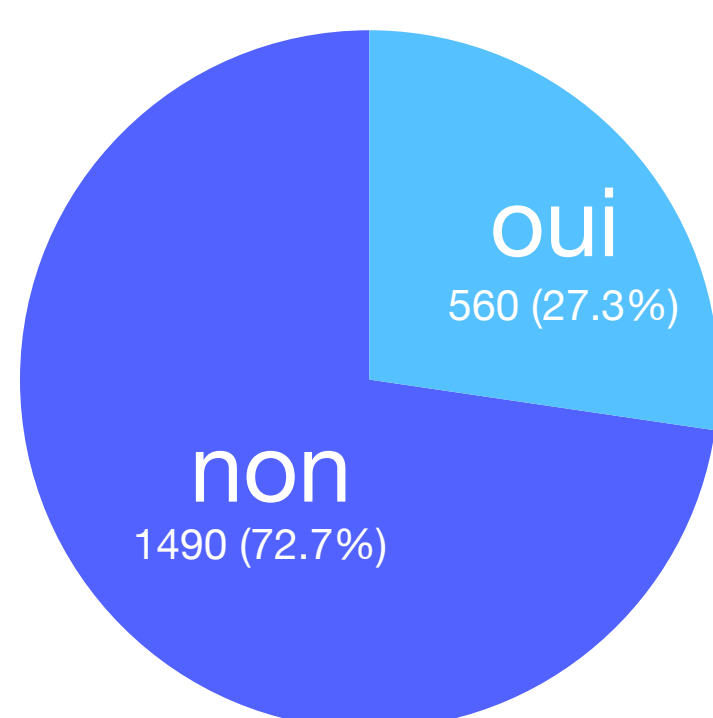
139 (6,8%)

Reprendre en tenant compte de la régression due au confinement

45 (2,3%)

Pensez-vous que vous ayez un risque de blessures à la reprise de la CAP ?

2050 réponses



Seriez-vous intéressés par un plan de reprise adapté à votre niveau avant confinement et à votre pratique pendant le confinement ?

2050 réponses

