

1. Combien de minutes pouvez-vous rester assis sans douleur ?										
0 min										100 min
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Ressentez-vous des douleurs lorsque vous descendez les escaliers (avec un cycle de marche normal)?										
Douleur extrême										Pas de douleur
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Ressentez-vous des douleurs au genou lors de son extension active sans appui ?										
Douleur extrême										Pas de douleur
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Ressentez-vous des douleurs lorsque vous êtes debout pieds joints, et que vous vous laissez aller en avant pour vous réceptionner avec la jambe douloureuse (fente avant genou en charge) ?										
Douleur extrême										Pas de douleur
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Présentez-vous des difficultés lors de squats ?										
Incapable										Aucun problème
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Présentez-vous des douleurs pendant ou immédiatement après avoir réalisé 10 sautilllements unipodaux (sur une jambe) ?										
Douleur extrême/incapable										Pas de douleur
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Pratiquez-vous actuellement un sport ou une autre activité physique ?										
0	Pas du tout									
4	Entraînement/compétition modifié									
7	Entraînement/compétition complet mais à un niveau différent (inférieur) de celui qui a vu les symptômes apparaître									
10	Entraînement/compétition à un niveau identique ou supérieur de celui qui a vu les symptômes apparaître									
8. Complétez uniquement A, B ou C pour cette question :										
<ul style="list-style-type: none"> - Si vous ne ressentez aucune douleur pendant la pratique sportive, veuillez compléter uniquement la Q8A. - Si vous ressentez une douleur pendant la pratique sportive mais qu'elle ne vous empêche pas de poursuivre celles-ci, veuillez compléter uniquement la Q8B. - Si vous ressentez une douleur qui vous empêche de poursuivre l'activité sportive, veuillez compléter uniquement la Q8C. 										

Q8A) Si vous ne ressentez aucune douleur pendant la pratique sportive, combien de temps pouvez-vous vous entraîner/jouer ?

0 min 0-5 min 6-10 min 11-15 min >15 min

0 7 14 21 30

Q8B) Si vous ressentez de la douleur pendant la pratique sportive mais qu'elle ne vous empêche pas de poursuivre celle-ci, combien de temps pouvez-vous vous entraîner/jouer ?

0 min 0-5 min 6-10 min 11-15 min >15 min

0 4 10 14 20

Q8C) Si vous ressentez une douleur qui vous empêche de poursuivre l'activité sportive, combien de temps pouvez-vous vous entraîner/jouer ?

0 min 0-5 min 6-10 min 11-15 min >15 min

0 2 5 7 10

Score total : /100