TEST DES STRATEGIES DE PERFORMANCES

Date de passation du test :

Nom Prénom :

Age :

Sexe :

Sport :

Catégorie : cadet junior espoir senior vétéran

Nombre d'années de pratique du sport :

Niveau de performance actuel (encercler un adjectif) :

International	National	Universitaire	Régional
Club	Sport scolaire	Loisirs	Autres :

Ce questionnaire mesure les stratégies de performance utilisées par les athlètes dans des situations sportives variées. Les sportifs ont chacun une approche spécifique de leur sport; nous nous attendons donc à ce que leurs réponses à ce questionnaire soient très variées. Il est important de retenir qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Il s'agit simplement d'être ouvert et honnête dans les réponses que vous allez donner.

Dans ce questionnaire, certains termes utilisés peuvent prendre une signification différente pour chaque sportif. Ces termes sont donc définis ci-dessous avec des exemples pris dans le domaine du sport. En répondant aux questions qui utilisent ces notions, essayez de garder ces définitions à l'esprit.

COMPETITION : Tournoi ou rencontre au cours desquels des sportifs ou des équipes s'affrontent

PERFORMANCE : Votre exécution d'une habileté sportive spécifique pendant l'entraînement ou la compétition, sans tenir compte de sa valeur aux niveaux régional, national, ou international

HABILETE : Un élément spécifique de votre performance sportive. Par exemple, un lancer franc en basket ou un saut en patinage artistique

ROUTINE : La succession des pensées et des comportements que vous adoptez régulièrement durant la préparation de votre performance sportive. Par exemple, exécuter des étirements spécifiques pendant que vous écoutez une chanson sur votre walkman avant chaque épreuve

VISUALISATION/REPETITION MENTALE : Il s'agit de la représentation mentale de certains aspects de votre performance. Un exemple serait de vous voir ou de vous sentir exécuter une activité spécifique à la perfection

PILOTE AUTOMATIQUE : Réaliser une performance en pilote automatique, cela signifie qu'on laisse le mouvement ou l'action s'effectuer sans chercher à tout contrôler (comme par exemple un pilote qui met son avion en « pilote automatique »)

SE DYNAMISER : Augmenter son niveau d'éveil, être plus énergique, à la fois physiquement et mentalement

TSP

Chacune des questions qui suivent décrit une situation spécifique que vous pouvez rencontrer pendant votre entraînement ou pendant les compétitions. Indiquez sur l'échelle suivante à quelle fréquence ces situations s'appliquent à vous :

1 = Jamais ; 2 = Rarement ; 3 = Quelquefois ; 4 = Souvent ; 5 = Toujours

Entourez le chiffre correspondant à votre réponse

	J	R	Q	S	T
	A	A	U	O	O
	M	R	E	U	U
	A	E	L	V	J
	IS	M	Q	E	O
		E	U	N	U
		N	E	T	R
		T	F		S
			O		
			I		
			S		
1. Pour l'entraînement, je me fixe des objectifs réalistes mais stimulants.....	1	2	3	4	5
2. Je me parle à moi-même pour m'aider dans la réalisation de ma performance à l'entraînement.....	1	2	3	4	5
3. Pendant l'entraînement, je visualise des performances passées réussies.....	1	2	3	4	5
4. Mon attention se disperse pendant que je m'entraîne.....	1	2	3	4	5
5. Je m'exerce à utiliser des techniques de relaxation pendant l'échauffement.....	1	2	3	4	5
6. Je m'entraîne à une manière de me relaxer.....	1	2	3	4	5
7. Pendant la compétition, je me fixe des objectifs spécifiques de résultat pour moi-même.....	1	2	3	4	5
8. Quand il y a de la pression en compétition, je sais comment me relaxer.....	1	2	3	4	5
9. Mon discours intérieur en compétition est négatif.....	1	2	3	4	5
10. A l'entraînement, je fais en sorte de ne pas trop réfléchir à l'exécution de ma performance...je la laisse simplement s'effectuer.....	1	2	3	4	5
11. Je réalise ma performance en compétition sans réfléchir de manière consciente à son exécution.....	1	2	3	4	5
12. A l'entraînement, je repasse ma performance dans ma tête avant de me mettre en action.....	1	2	3	4	5
13. En compétition, je peux me dynamiser quand c'est nécessaire.....	1	2	3	4	5
14. Pendant la compétition, j'ai des pensées d'échec.....	1	2	3	4	5
15. J'utilise un temps d'entraînement pour travailler sur ma technique de relaxation.....	1	2	3	4	5

J R Q S T
A A U O O
M R E U U
A E L V J
IS M Q E O
E U N U
N E T R
T F S
O
I
S

Entourez le chiffre correspondant à votre réponse

16. Je gère efficacement mon discours interne pendant l'entraînement.....	1	2	3	4	5
17. Je suis capable de me relaxer si je deviens trop nerveux(se) en compétition.....	1	2	3	4	5
18. Je visualise ma compétition exactement comme je veux qu'elle se déroule.....	1	2	3	4	5
19. Je suis capable de contrôler les pensées qui viennent distraire mon attention quand je m'entraîne.....	1	2	3	4	5
20. Je suis frustré(e) et émotionnellement contrarié(e) quand l'entraînement ne se déroule pas bien.....	1	2	3	4	5
21. J'ai des mots ou des phrases clefs spécifiques que je me dis à moi-même pour m'aider dans la réalisation de ma performance pendant la compétition.....	1	2	3	4	5
22. J'évalue si j'atteins mes buts personnels de compétition.....	1	2	3	4	5
23. Pendant l'entraînement, mes gestes et mes actions me semblent s'enchaîner naturellement de l'un à l'autre.....	1	2	3	4	5
24. Quand je fais une erreur en compétition, j'éprouve des difficultés à retrouver ma concentration.....	1	2	3	4	5
25. Quand j'en ai besoin, je peux me relaxer en compétition pour être prêt(e) à exécuter ma performance.....	1	2	3	4	5
26. Je me fixe des buts très spécifiques pour la compétition.....	1	2	3	4	5
27. Je me relaxe à l'entraînement pour être prêt.....	1	2	3	4	5
28. Je me dynamise mentalement lors des compétitions pour être prêt(e) à exécuter ma performance.....	1	2	3	4	5
29. A l'entraînement, je suis capable de laisser l'ensemble du geste ou de l'action s'effectuer naturellement sans me concentrer sur chaque détail du geste.....	1	2	3	4	5
30. Pendant la compétition, je réalise ma performance en "pilote automatique".....	1	2	3	4	5
31. Quand quelque chose me contrarie en compétition, la réalisation de ma performance en souffre.....	1	2	3	4	5
32. Je maintiens mes pensées positives pendant les compétitions..	1	2	3	4	5

J R Q S T
 A A U O O
 M R E U U
 A E L V J
 IS M Q E O
 E U N U
 N E T R
 T F S
 O
 I
 S

Entourez le chiffre correspondant à votre réponse

	1	2	3	4	5
33. Je me parle à moi-même pour m'aider dans la réalisation de ma performance en compétition.....	1	2	3	4	5
34. En compétition, je répète en imagination la sensation de ma performance.....	1	2	3	4	5
35. A l'entraînement, je travaille une méthode permettant de me dynamiser.....	1	2	3	4	5
36. Je gère mon discours interne de manière efficace pendant la compétition.....	1	2	3	4	5
37. Je me fixe des buts pour m'aider à utiliser mon temps d'entraînement de manière efficace.....	1	2	3	4	5
38. Si je me sens mou (molle) pendant l'entraînement, j'ai du mal à me dynamiser.....	1	2	3	4	5
39. Quand ça devient médiocre à l'entraînement, je garde le contrôle de moi-même émotionnellement.....	1	2	3	4	5
40. Je fais ce qu'il faut faire pour être dynamisé(e) mentalement pour les compétitions.....	1	2	3	4	5
41. Pendant la compétition, je ne réfléchis pas trop à l'exécution de ma performance... je la laisse simplement s'effectuer.....	1	2	3	4	5
42. A l'entraînement, quand je visualise ma performance, je l'imagine telle que je veux la réaliser.....	1	2	3	4	5
43. Je trouve que se relaxer est difficile, quand je suis vraiment très tendu(e) en compétition.....	1	2	3	4	5
44. J'augmente difficilement mon niveau de dynamisme pendant les échauffements.....	1	2	3	4	5
45. Pendant l'entraînement, je fixe mon attention de manière efficace.....	1	2	3	4	5
46. Je me fixe des buts personnels d'exécution de ma performance pour les compétitions.....	1	2	3	4	5
47. Je me motive à m'entraîner par le biais d'un discours interne positif.....	1	2	3	4	5
48. Pendant les séances d'entraînement, j'ai vraiment l'impression de me fondre dans l'action.....	1	2	3	4	5

Entourez le chiffre correspondant à votre réponse

J R Q S T
A A U O O
M R E U U
A E L V J
IS M Q E O
E U N U
N E T R
T F S
O
I
S

	1	2	3	4	5
49. Pendant les séances d'entraînement, je m'entraîne à augmenter mon niveau de dynamisme.....	1	2	3	4	5
50. J'éprouve des difficultés à maintenir ma concentration pendant les longs entraînements.....	1	2	3	4	5
51. Je me parle à moi-même de manière positive pour tirer le meilleur de mon entraînement.....	1	2	3	4	5
52. Je peux me dynamiser juste au bon niveau pour les compétitions.....	1	2	3	4	5
53. J'ai des buts très spécifiques pour l'entraînement.....	1	2	3	4	5
54. Pendant la compétition, je réalise ma performance de manière instinctive avec peu d'effort conscient.....	1	2	3	4	5
55. J'imagine ma routine compétitive avant de la faire en compétition.....	1	2	3	4	5
56. Pendant une compétition, j'imagine me planter	1	2	3	4	5
57. Je me parle à moi-même de manière positive pour tirer le meilleur des compétitions.....	1	2	3	4	5
58. Je ne me fixe pas de buts pour les entraînements, j'y vais simplement et je m'entraîne.....	1	2	3	4	5
59. Je répète ma performance dans ma tête en compétition.....	1	2	3	4	5
60. J'éprouve des difficultés à contrôler mes émotions quand les choses ne vont pas bien à l'entraînement.....	1	2	3	4	5
61. Quand je réalise des actions médiocres à l'entraînement, je perds ma concentration.....	1	2	3	4	5
62. Mes émotions m'empêchent d'exprimer mon meilleur niveau de performance en compétitions.....	1	2	3	4	5
63. Mes émotions deviennent hors contrôle sous la pression de la compétition.....	1	2	3	4	5
64. A l'entraînement, quand je visualise ma performance, je m'imagine me regarder moi-même comme sur une séquence vidéo.....	1	2	3	4	5