

OMSAT

NOM	PRENOM	DATE
-----	--------	------

L'OMSAT-3 est un questionnaire valide et fiable qui permet d'évaluer 12 habiletés mentales importantes pour des performances régulières à haut niveau, dans le sport et dans la vie. Pour chaque affirmation choisissez votre degré d'accord (de pas du tout à tout à fait). Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse, s'il vous plaît, répondez à toutes les questions rapidement et honnêtement. En répondant à ce questionnaire, réfléchissez à vos performances les plus récentes dans votre sport, à l'entraînement ou en compétition.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout d'accord								Tout à fait d'accord	

	QUESTION	TA REPONSE
1	Je me fixe quotidiennement des buts pour mes entraînements.	
2	Je crois que je peux réussir dans mon sport malgré tous les obstacles que je rencontre.	
3	Je me relaxe facilement.	
4	Il y a un certain nombre de choses qui sont dangereuses dans mon sport et qui me font peur.	
5	Je peux élever mon niveau d'activation quand je suis fatigué à l'entraînement.	
6	J'ai des problèmes de performance parce que je suis trop anxieux.	
7	Dans mon sport, je suis déterminé à ne jamais lâcher	
8	Je perds ma concentration pendant les compétitions importantes.	
9	Je peux créer facilement des images dans ma tête.	
10	Je me fixe des buts difficiles mais réalisables.	
11	Je planifie une série de choses à faire avant une compétition.	
12	J'agis avec confiance même dans des situations sportives difficiles.	
13	Je pratique mon sport mentalement tous les jours.	
14	Mon corps se contracte inutilement en compétition.	
15	Je perds ma concentration pendant les entraînements quotidiens.	
16	Je trouve que c'est difficile de s'entraîner à cause de la peur de pratiquer mon sport.	
17	Je suis décidé à devenir un athlète remarquable	
18	Je peux changer facilement les images dans ma tête.	
19	J'arrive à diminuer la tension dans mes muscles.	
20	Je peux m'activer avant une compétition si je sens que suis trop relaxé	
21	Je pratique mentalement mon sport en pensant à une performance maximale.	

22	Des erreurs m'amènent à faire d'autres erreurs en compétition.	
23	Je me fixe des buts pour améliorer des aspects de ma performance quotidienne.	
24	J'ai peur de perdre.	
25	Je planifie une série de choses à penser pendant une compétition.	
26	Mes images mentales sont claires.	
27	Je trouve difficile de me contrôler après un mauvais jugement lors d'une compétition.	
28	Je crois que je suis capable d'atteindre mes buts.	
29	Je me relaxe rapidement facilement.	
30	Je suis prêt à sacrifier la plupart des choses pour être excellent dans mon sport.	
31	J'ai du mal à me concentrer pendant certains entraînements.	
32	Les grandes foules me rendent nerveux en compétition.	
33	Je peux ressentir les mouvements lorsque je les visualise.	
34	Je trouve difficile de mettre de côté des événements imprévus en compétition.	
35	Ma pratique mentale est planifiée.	
36	Je suis meilleur à l'entraînement qu'en compétition.	
37	Je peux m'activer jusqu'à un niveau optimal où ma performance est à son meilleur.	
38	J'ai du mal à rester concentré pendant toute une compétition.	
39	Je suis déterminé à m'améliorer dans mon sport plus que dans tout autre chose dans ma vie.	
40	Je planifie une série de choses à faire pendant une compétition.	
41	Mes buts me poussent à travailler plus fort	
42	Je peux me relaxer efficacement lors de situations critiques en compétition.	
43	Je trouve ça dur de contrôler ma peur à l'entraînement.	
44	Je pense beaucoup à mes erreurs à l'entraînement, et cela me gêne.	
45	Dans ma pratique mentale, j'utilise des situations critiques auxquelles je dois faire face en compétition.	
46	Je peux élever mon niveau d'activation lorsque je suis trop relaxé en compétition.	
47	Mon plan inclut certains mots ou phrases que je me répète en compétition.	
48	Je suis confiant dans la plupart des éléments de ma performance.	

CSAi 2R

NOM	PRENOM	DATE
-----	--------	------

Instructions : Un certain nombre d'affirmations que des sportifs ont utilisées pour décrire leur état d'esprit avant une compétition sont rapportées ci-dessous. Lisez chaque affirmation COMME SI VOUS ÉTIEZ LA VEILLE D'UNE COMPÉTITION IMPORTANTE PUIS cochez le numéro approprié situé en dessous de celle-ci pour indiquer ce que vous jugez vrai en ce moment. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur une des affirmations, mais choisissez la réponse qui décrit le mieux vos sentiments actuels.

Vous devrez évaluer ensuite le degré de chaque item en indiquant si celui-ci est facilitant pour la performance ou handicapant (de -3 -2 -1 négatif, très handicapant ; 0 pas important; +1 + 2 +3 positif, très facilitant). Enfin, vous évaluerez sur une échelle de 1 (jamais) à 7 (tout le temps) le degré de fréquence du symptôme dans les pensées, pour chaque item, au cours de la journée.

QUESTIONS		TA REPONSE
1	J'ai peur de ne pas exploiter pleinement mes capacités lors de cette compétition. (1: pas du tout; 2: un peu; 3: moyen; 4: beaucoup)	
	Indiquez si celui-ci est facilitant pour la performance ou handicapant (de -3 -2 -1 négatif, très handicapant ; 0 pas important; +1 + 2 +3 positif, très facilitant)	
	Évaluez sur une échelle de 1 (jamais) à 7 (tout le temps) le degré de fréquence du symptôme dans les pensées au cours de la journée.	
2	Je suis sûr(e) de moi. Est ce que vous jugez cet item vrai à ce moment? (1: pas du tout; 2: un peu; 3: moyen; 4: beaucoup)	
	Indiquez si celui-ci est facilitant pour la performance ou handicapant (de -3 -2 -1 négatif, très handicapant ; 0 pas important; +1 + 2 +3 positif, très facilitant)	
	Évaluez sur une échelle de 1 (jamais) à 7 (tout le temps) le degré de fréquence du symptôme dans les pensées au cours de la journée.	
3	Je me sens tendu(e). Est ce que vous jugez cet item vrai à ce moment? (1: pas du tout; 2: un peu; 3: moyen; 4: beaucoup)	
	Indiquez si celui-ci est facilitant pour la performance ou handicapant (de -3 -2 -1 négatif, très handicapant ; 0 pas important; +1 + 2 +3 positif, très facilitant)	
	Évaluez sur une échelle de 1 (jamais) à 7 (tout le temps) le degré de fréquence du symptôme dans les pensées au cours de la journée.	
4	J'ai peur d'échouer. Est ce que vous jugez cet item vrai à ce moment? (1: pas du tout; 2: un peu; 3: moyen; 4: beaucoup)	
	Indiquez si celui-ci est facilitant pour la performance ou handicapant (de -3 -2 -1 négatif, très handicapant ; 0 pas important; +1 + 2 +3 positif, très facilitant)	
	Évaluez sur une échelle de 1 (jamais) à 7 (tout le temps) le degré de fréquence du symptôme dans les pensées au cours de la journée.	
5	Je sens mon estomac se nouer. Est ce que vous jugez cet item vrai à ce moment? (1: pas du tout; 2: un peu; 3: moyen; 4: beaucoup)	
	Indiquez si celui-ci est facilitant pour la performance ou handicapant (de -3 -2 -1 négatif, très handicapant ; 0 pas important; +1 + 2 +3 positif, très facilitant)	
	Évaluez sur une échelle de 1 (jamais) à 7 (tout le temps) le degré de fréquence du symptôme dans les pensées au cours de la journée.	
6	Je suis sûr de pouvoir relever le défi.. Est ce que vous jugez cet item vrai à ce moment? (1: pas du tout; 2: un peu; 3: moyen; 4: beaucoup)	
	Indiquez si celui-ci est facilitant pour la performance ou handicapant (de -3 -2 -1 négatif, très handicapant ; 0 pas important; +1 + 2 +3 positif, très facilitant)	
	Évaluez sur une échelle de 1 (jamais) à 7 (tout le temps) le degré de fréquence du symptôme dans les pensées au cours de la journée.	
7	J'ai peur d'échouer à cause de la pression.. Est ce que vous jugez cet item vrai à ce moment? (1: pas du tout; 2: un peu; 3: moyen; 4: beaucoup)	

	Indiquez si celui-ci est facilitant pour la performance ou handicapant (de -3 -2 -1 négatif, très handicapant ; 0 pas important; +1 + 2 +3 positif, très facilitant)	
	Evaluez sur une échelle de 1 (jamais) à 7 (tout le temps) le degré de fréquence du symptôme dans les pensées au cours de la journée.	
8	Je sens mon cœur battre plus vite. Est ce que vous jugez cet item vrai à ce moment? (1: pas du tout; 2: un peu; 3: moyen; 4: beaucoup)	
	Indiquez si celui-ci est facilitant pour la performance ou handicapant (de -3 -2 -1 négatif, très handicapant ; 0 pas important; +1 + 2 +3 positif, très facilitant)	
	Evaluez sur une échelle de 1 (jamais) à 7 (tout le temps) le degré de fréquence du symptôme dans les pensées au cours de la journée.	
9	Je suis sûr(e) de réussir. Est ce que vous jugez cet item vrai à ce moment? (1: pas du tout; 2: un peu; 3: moyen; 4: beaucoup)	
	Indiquez si celui-ci est facilitant pour la performance ou handicapant (de -3 -2 -1 négatif, très handicapant ; 0 pas important; +1 + 2 +3 positif, très facilitant)	
	Evaluez sur une échelle de 1 (jamais) à 7 (tout le temps) le degré de fréquence du symptôme dans les pensées au cours de la journée.	
10	J'ai peur d'être peu performant(e). Est ce que vous jugez cet item vrai à ce moment? (1: pas du tout; 2: un peu; 3: moyen; 4: beaucoup)	
	Indiquez si celui-ci est facilitant pour la performance ou handicapant (de -3 -2 -1 négatif, très handicapant ; 0 pas important; +1 + 2 +3 positif, très facilitant)	
	Evaluez sur une échelle de 1 (jamais) à 7 (tout le temps) le degré de fréquence du symptôme dans les pensées au cours de la journée.	
11	Je sens mon estomac défaillir Est ce que vous jugez cet item vrai à ce moment? (1: pas du tout; 2: un peu; 3: moyen; 4: beaucoup)	
	Indiquez si celui-ci est facilitant pour la performance ou handicapant (de -3 -2 -1 négatif, très handicapant ; 0 pas important; +1 + 2 +3 positif, très facilitant)	
	Evaluez sur une échelle de 1 (jamais) à 7 (tout le temps) le degré de fréquence du symptôme dans les pensées au cours de la journée.	
12	J'ai confiance car je me vois en train d'atteindre mon but. Est ce que vous jugez cet item vrai à ce moment? (1: pas du tout; 2: un peu; 3: moyen; 4: beaucoup)	
	Indiquez si celui-ci est facilitant pour la performance ou handicapant (de -3 -2 -1 négatif, très handicapant ; 0 pas important; +1 + 2 +3 positif, très facilitant)	
	Evaluez sur une échelle de 1 (jamais) à 7 (tout le temps) le degré de fréquence du symptôme dans les pensées au cours de la journée.	
13	J'ai peur de décevoir par un mauvais résultat. Est ce que vous jugez cet item vrai à ce moment? (1: pas du tout; 2: un peu; 3: moyen; 4: beaucoup)	
	Indiquez si celui-ci est facilitant pour la performance ou handicapant (de -3 -2 -1 négatif, très handicapant ; 0 pas important; +1 + 2 +3 positif, très facilitant)	
	Evaluez sur une échelle de 1 (jamais) à 7 (tout le temps) le degré de fréquence du symptôme dans les pensées au cours de la journée.	
14	Mes mains sont moites. Est ce que vous jugez cet item vrai à ce moment? (1: pas du tout; 2: un peu; 3: moyen; 4: beaucoup)	
	Indiquez si celui-ci est facilitant pour la performance ou handicapant (de -3 -2 -1 négatif, très handicapant ; 0 pas important; +1 + 2 +3 positif, très facilitant)	
	Evaluez sur une échelle de 1 (jamais) à 7 (tout le temps) le degré de fréquence du symptôme dans les pensées au cours de la journée.	
15	Je suis sûr (e) de pouvoir réussir malgré la pression. Est ce que vous jugez cet item vrai à ce moment? (1: pas du tout; 2: un peu; 3: moyen; 4: beaucoup)	
	Indiquez si celui-ci est facilitant pour la performance ou handicapant (de -3 -2 -1 négatif, très handicapant ; 0 pas important; +1 + 2 +3 positif, très facilitant)	
	Evaluez sur une échelle de 1 (jamais) à 7 (tout le temps) le degré de fréquence du symptôme dans les pensées au cours de la journée.	
16	Je sens que mon corps est tendu. Est ce que vous jugez cet item vrai à ce moment? (1: pas du tout; 2: un peu; 3: moyen; 4: beaucoup)	
	Indiquez si celui-ci est facilitant pour la performance ou handicapant (de -3 -2 -1 négatif, très handicapant ; 0 pas important; +1 + 2 +3 positif, très facilitant)	
	Evaluez sur une échelle de 1 (jamais) à 7 (tout le temps) le degré de fréquence du symptôme dans les pensées au cours de la journée.	

EMS 28

NOM	PRENOM	DATE
-----	--------	------

Cette échelle mesure le type de motivation que vous avez pour la pratique du cyclisme. On y retrouve 28 énoncés, Indique dans quelle mesure chacun des énoncés suivants correspond actuellement à l'une des raisons pour lesquelles tu pratiques le cyclisme.

EN GENERAL, POURQUOI PRATIQUES-TU CE SPORT ?

1	2	3	4	5	6	7
Ne correspond pas du tout	Correspond très peu	Correspond un peu	Correspond moyennement	Correspond assez	Correspond fortement	Correspond très fortement

QUESTIONS		TA REPONSE
1	Pour le plaisir de découvrir de nouvelles techniques d'entraînement.	
2	Parce que ça me permet d'être bien vue par les gens que je connais.	
3	Parce que selon moi, c'est une des meilleures façons de rencontrer du monde	
4	Je ne le sais pas; j'ai l'impression que c'est inutile de continuer à faire du vélo.	
5	Parce que je ressens beaucoup de satisfaction personnelle pendant que je maîtrise certaines techniques d'entraînement difficiles.	
6	Parce qu'il faut absolument faire du cyclisme si l'on veut être en forme.	
7	Parce que j'adore les moments amusants que je vis lorsque je fais du vélo.	
8	Pour le prestige d'être un-e cycliste.	
9	Parce que c'est un des bons moyens que j'ai choisi afin de développer d'autres aspects de ma personne.	
10	Pour le plaisir que je ressens lorsque j'améliore certains de mes points faibles.	
11	Pour le plaisir d'approfondir mes connaissances sur différentes méthodes d'entraînement.	
12	Pour l'excitation que je ressens lorsque je suis vraiment "embarqué-e" dans l'activité.	
13	Il faut absolument que je fasse du vélo pour me sentir bien dans ma peau.	
14	Je n'arrive pas à voir pourquoi je fais du cyclisme ; plus j'y pense, plus j'ai le goût de lâcher le milieu du cyclisme.	
15	Pour la satisfaction que j'éprouve lorsque je perfectionne mes habiletés.	
16	Parce que c'est bien vu des gens autour de moi d'être en forme.	
17	Parce que pour moi, c'est très plaisant de découvrir de nouvelles méthodes d'entraînement.	
18	Parce que c'est un bon moyen pour apprendre beaucoup de choses qui peuvent m'être utiles dans d'autres domaines de ma vie	
19	Pour les émotions intenses que je ressens à faire un sport que j'aime.	

20	Je ne le sais pas clairement ; de plus, je ne crois pas être vraiment à ma place dans le cyclisme.	
21	Parce que je me sentirais mal si je ne prenais pas le temps d'en faire.	
22	Pour le plaisir que je ressens lorsque j'exécute certains mouvements difficiles.	
23	Pour montrer aux autres à quel point je suis bon.ne en cyclisme.	
24	Pour le plaisir que je ressens lorsque j'apprends des techniques d'entraînement que je n'avais jamais essayées.	
25	Parce que c'est une des meilleures façons d'entretenir de bonnes relations avec mes amis-es.	
26	Parce que j'aime le "feeling" de me sentir "plongée" dans l'activité.	
27	Parce qu'il faut que je fasse du cyclisme régulièrement.	
28	Je me le demande bien ; je n'arrive pas à atteindre les objectifs que je me fixe.	