

La fatigue peut influencer l'efficacité de certaines de vos hâbiletés mentales. Ainsi, la facilité à maintenir l'attention ou à réguler le stress peut varier dans des situations de fatigue ou des circonstances inhabituelles.

Les questions suivantes évaluent la qualité de votre sommeil et son influence sur vos performances. Ne sélectionnez qu'une réponse ou n'entourez qu'un seul numéro par phrase.

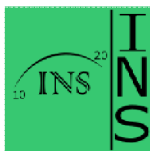
Pour les phrases de 6 à 11, vous devrez évaluer ensuite le degré de chaque item en indiquant si celui-ci est facilitant pour la performance ou handicapant (de -3 -2 -1 négatif, très handicapant | 0 pas important | +1 +2 +3 positif, très facilitant).

Qualité du sommeil au cours du mois dernier :	
1. Au cours du mois dernier, combien vous a-t-il habituellement fallu de temps pour vous endormir chaque soir ?	
2. Au cours du mois dernier, avec quelle fréquence vous n'avez pas pu vous endormir en moins de 30 mn ?	
3. Au cours du mois dernier, comment évalueriez-vous globalement la qualité de votre sommeil ?	

Qualité de votre sommeil en période de compétitions (épreuves rapprochées, déplacements, décalage horaire...)	
4. En période de compétitions, combien vous a-t-il habituellement fallu de temps pour vous endormir le soir ?	
5. En période de compétitions, comment évalueriez-vous globalement la qualité de votre sommeil ?	

Impact de la fatigue :	Intensité				Direction De Très handicapant vers Très facilitant
	Pas du Tout	Un peu	Moyen	Beaucoup	
6. Habituellement, la fatigue modifie la qualité de mes perceptions ou sensations corporelles.	1	2	3	4	
7. Habituellement, la fatigue modifie ma force mentale (concentration, imagerie, confiance etc...)	1	2	3	4	

Pendant la durée de l'épreuve et en contexte de fatigue (en déplacement, lors des rencontres rapprochées...)					
8. Malgré ma fatigue, je peux mobiliser ma force mentale habituelle.	1	2	3	4	
9. Malgré ma fatigue, je sais repérer mes sensations corporelles utiles à une bonne performance et mettre facilement de côté celles seulement liées à ma fatigue mentale ou physique.	1	2	3	4	
10. Malgré ma fatigue, je peux orienter mon attention vers l'intérieur (mon mental ou mon corps) ou vers l'extérieur (mon environnement) selon les besoins de l'épreuve.	1	2	3	4	
11. Malgré ma fatigue, je peux relâcher mon corps immédiatement avant ou après une épreuve.	1	2	3	4	



Date du test :

NOM/ID :

Homme

Femme

Né(e). le :

Quelle est votre discipline sportive principale ?

Niveau de pratique (entourer la mention utile) :

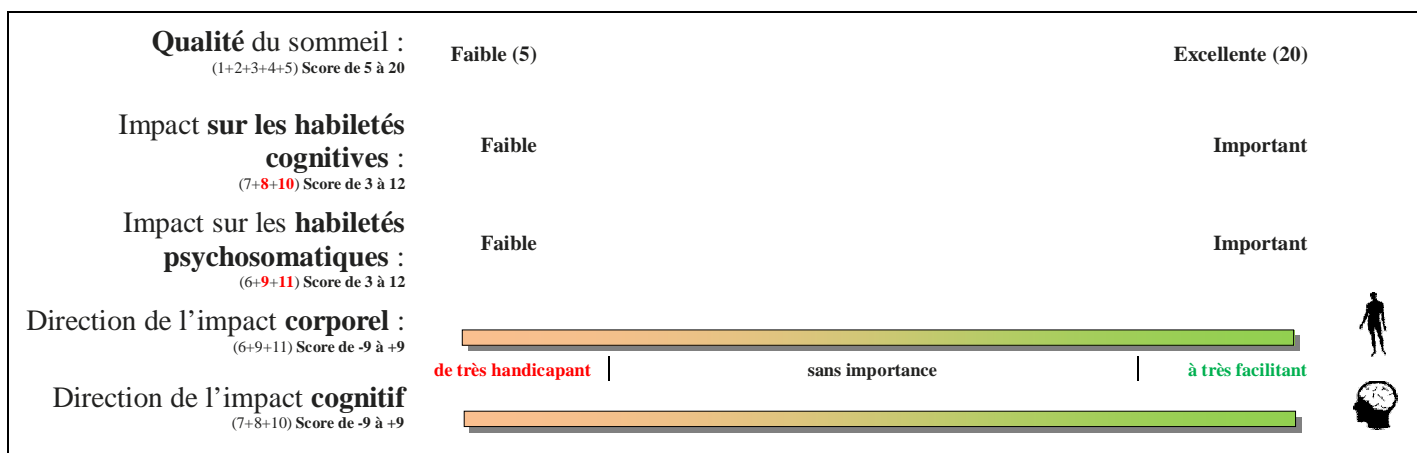
International / National / Régional / Départemental / Loisir

Depuis combien d'années pratiquez-vous cette discipline ?

Combien d'heures d'entraînement par semaine ?

Résultats Impact de la fatigue (ISmS[®]) :

Vous pouvez enregistrer ce pdf sous un nouveau nom de fichier (format .pdf) pour conserver vos réponses et/ou les transmettre à un tiers de confiance.



Références :

- UMSAT6 (Unified Mental Skills Assessment Tool): auto-questionnaire sur les habiletés mentales. <https://institutneurosport.com/questionnaire-umsat6.html>
- HUYGHE Lydie, 2022. [Développement du questionnaire UMSAT6](#) (Unified Mental Skills Assessment Tool): auto-questionnaire sur les habiletés mentales.
- Han et al., 2019 Attention-deficit/hyperactivity disorder in elite athletes: a narrative review. Br J Sports Med 2019;53:741-745.
- Buysse et al., 1989. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry research, 28(2), 193-2
- Mirifar et al., 2017. Neurofeedback as supplementary training for optimizing athletes performance: A systematic review with implications for future research. Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 75, 419-432.