

Questionnaire Habilités Mentales

OMSAT-4 (Ottawa Mental Skills Assessment Tool-4)
 ISmS (Influence of Sleep on Mental Skills)

En parallèle de l'entraînement physique, apprendre puis perfectionner certaines aptitudes psychologiques ou « habiletés mentales » augmente les performances sportives. Ce questionnaire vous aide à repérer des axes d'amélioration. Il ajoute au questionnaire OMSAT4 une évaluation de vos capacités à la récupération en appréciant notamment l'impact de la fatigue sur vos habiletés mentales.

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 ?

Mettre une croix pour vous situer entre ces deux extrêmes :

1. A vos yeux, quelle est l'importance de l'entraînement mental dans l'amélioration des performances d'un sportif **toutes disciplines confondues** ?

Aucun intérêt

Capital

2. A vos yeux, quelle est l'importance du mental dans **votre discipline** ?

Aucune importance

Capitale

3. Cette dernière année, quelle proportion de vos erreurs techniques attribuez vous **directement** au mental (excès d'anxiété, perte concentration, pensées négatives etc...) ?

Aucune

Toutes

4. Utilisez vous /apprenez vous déjà une technique de préparation mentale ?

oui Non

Si oui la(les)quelle(s) :

Relaxation – Sophrologie	Méditation – hypnose – P.N.L	Autre :
Dialogue intérieur	Imagerie mentale ou Imagerie motrice	-
Cohérence cardiaque	Biofeedback autres (AED,EMG,HRV,EKG)	-
Neurofeedback	Neurofeedback Immersif (Réalité virtuelle)	-

Pour chacune des 48 propositions suivantes, cochez le chiffre correspondant à votre degré d'accord ou de désaccord: **Pas du tout d'accord(1); Pas d'accord(2); Pas vraiment d'accord(3); Ni oui, ni non(4); Plutôt d'accord(5) ; D'accord(6) ; Tout à fait d'accord(7)** ; N'entourez qu'un seul numéro par phrase. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur une des affirmations. Puis répondez aux questions sur l'impact de la fatigue sur votre force physique ou votre force mentale.

OMSAT-4	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Pas vraiment d'accord	Ni oui, ni non	Plutôt d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
1. Je me fixe quotidiennement des buts pour mes entraînements	1	2	3	4	5	6	7
2. Je crois que je peux réussir dans mon sport malgré tous les obstacles que je rencontre	1	2	3	4	5	6	7
3. Je me relaxe facilement	1	2	3	4	5	6	7

Habiletés mentales	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Pas vraiment d'accord	Ni oui, ni non	Plutôt d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
4. Il y a un certain nombre de choses qui sont dangereuses dans mon sport et qui me font peur	1	2	3	4	5	6	7
5. Je peux élever mon niveau d'activation quand je suis fatigué à l'entraînement	1	2	3	4	5	6	7
6. J'ai des problèmes de performance parce que je suis trop anxieux	1	2	3	4	5	6	7
7. Dans mon sport, je suis déterminé à ne jamais lâcher	1	2	3	4	5	6	7
8. Je perds ma concentration pendant les compétitions importantes	1	2	3	4	5	6	7
9. Je peux créer facilement des images dans ma tête	1	2	3	4	5	6	7
10. Je me fixe des buts difficiles mais réalisables	1	2	3	4	5	6	7
11. Je planifie une série de choses à faire avant une compétition	1	2	3	4	5	6	7
12. J'agis avec confiance même dans des situations sportives difficiles	1	2	3	4	5	6	7
13. Je pratique mon sport mentalement tous les jours	1	2	3	4	5	6	7
14. Mon corps se contracte inutilement en compétition	1	2	3	4	5	6	7
15. Je perds ma concentration pendant les entraînements quotidiens	1	2	3	4	5	6	7
16. Je trouve que c'est difficile de s'entraîner à cause de la peur de pratiquer mon sport	1	2	3	4	5	6	7
17. Je suis décidé à devenir un athlète remarquable	1	2	3	4	5	6	7
18. Je peux changer facilement les images dans ma tête	1	2	3	4	5	6	7
19. J'arrive à diminuer la tension dans mes muscles	1	2	3	4	5	6	7
20. Je peux m'activer avant une compétition si je sens que je suis trop relaxé	1	2	3	4	5	6	7
21. Je pratique mentalement mon sport en pensant à une performance maximale	1	2	3	4	5	6	7
22. Des erreurs m'amènent à faire d'autres erreurs en compétition	1	2	3	4	5	6	7
23. Je me fixe des buts pour améliorer des aspects de ma performance quotidienne	1	2	3	4	5	6	7
24. J'ai peur de perdre	1	2	3	4	5	6	7
25. Je planifie une série de choses à penser pendant une compétition	1	2	3	4	5	6	7

Habiletés mentales	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Pas vraiment d'accord	Ni oui, ni non	Plutôt d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
26. Mes images mentales sont claires	1	2	3	4	5	6	7
27. Je trouve difficile de me contrôler après un mauvais jugement lors d'une compétition	1	2	3	4	5	6	7
28. Je crois que je suis capable d'atteindre mes buts	1	2	3	4	5	6	7
29. Je me relaxe rapidement facilement	1	2	3	4	5	6	7
30. Je suis prêt à sacrifier la plupart des choses pour être excellent dans mon sport	1	2	3	4	5	6	7
31. J'ai du mal à me concentrer pendant certains entraînements	1	2	3	4	5	6	7
32. Les grandes foules me rendent nerveux en compétition	1	2	3	4	5	6	7
33. Je peux ressentir les mouvements lorsque je les visualise	1	2	3	4	5	6	7
34. Je trouve difficile de mettre de côté des événements imprévus en compétition	1	2	3	4	5	6	7
35. Ma pratique mentale est planifiée	1	2	3	4	5	6	7
36. Je suis meilleur à l'entraînement qu'en compétition	1	2	3	4	5	6	7
37. Je peux m'activer jusqu'à un niveau optimal où ma performance est à son meilleur	1	2	3	4	5	6	7
38. J'ai du mal à rester concentré pendant toute une compétition	1	2	3	4	5	6	7
39. Je suis déterminé à m'améliorer dans mon sport plus que dans tout autre chose dans ma vie	1	2	3	4	5	6	7
40. Je planifie une série de choses à faire pendant une compétition	1	2	3	4	5	6	7
41. Mes buts me poussent à travailler plus fort	1	2	3	4	5	6	7
42. Je peux me relaxer efficacement lors de situations critiques en compétition	1	2	3	4	5	6	7
43. Je trouve ça dur de contrôler ma peur à l'entraînement	1	2	3	4	5	6	7
44. Je pense sans cesse à mes erreurs à l'entraînement, et cela me gêne	1	2	3	4	5	6	7
45. Dans ma pratique mentale, j'utilise des situations critiques auxquelles je dois faire face en compétition	1	2	3	4	5	6	7
46. Je peux élever mon niveau d'activation quand je suis trop relaxé en compétition	1	2	3	4	5	6	7
47. Mon plan inclut certains mots ou phrases que je me répète en compétition	1	2	3	4	5	6	7
48. Je suis confiant dans la plupart des éléments de ma performance	1	2	3	4	5	6	7

Sommeil & Habiletés mentales

ISmS

Influence of Sleep on Mental Skills

Intructions :

La fatigue peut influencer l'efficacité de certaines de vos habiletés 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.	4	3	2	1	
7. Habituellement, la fatigue modifie ma force mentale (concentration, imagerie, confiance etc...)	4	3	2	1	

Pendant la durée de l'épreuve et en contexte de fatigue (en déplacements, 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	

Résultats Habiletés mentales (OMSAT-4[®])

Habiletés de base

Etablissement de buts :	[5.52]
Confiance :	[5.34]
Engagement :	[5.52]

Habiletés psychosomatiques

Gestion du Stress :	[4.43]
Contrôle de la peur :	[5.19]
Relaxation :	[4.17]
Activation :	[4.81]

Habiletés cognitives

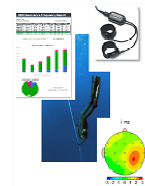
Concentration :	[4.9]
Contrôle des distractions :	[4.5]
Imagerie :	[4.96]
Pratique mentale :	[4.36]
Planification des compétitions :	[4.44]

Résultats Impact de la fatigue (ISmS[®])

Qualité du sommeil : Score de 0 à 20 (1+2+3+4+5)	Faible	Excellente
Impact sur les habiletés cognitives : Score de 3 à 12 (7+8+10)	Faible	Important
Impact sur les habiletés psychosomatiques : Score de 3 à 12 (6+9+11)	Faible	Important
Direction de l'impact corporel : Score de -9 à +9 (6+9+11)		
Direction de l'impact cognitif : Score de -9 à +9 (7+8+10)		

Commentaires :

- Les scores [x.xx] correspondent aux valeurs mesurées à l'INSEP chez **309 sportifs de haut niveau toutes disciplines confondues**. A noter que ces valeurs sont variables selon les disciplines. Chaque discipline sportive a des spécificités qui bénéficieront d'un niveau de compétence différent parmi les douze catégories d'habiletés.
- Des valeurs basses en « **concentration** », « **contrôle des distractions** » ou une direction d'**impact de la fatigue négative** doivent alerter car cela augmente le risque de blessures en compétition ou à l'entraînement. Les habiletés de concentration et récupération peuvent être développées par **5 séances de Biofeedback AED/HRV ou Neurofeedback**



Références :

- Fournier et al., 2006 Evaluation des ressources psychologiques des athlètes de haut niveau. Rapport N° 03-010, Institut National du Sport et de l'Éducation Physique (INSEP).
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool. The Sport Psychologist, 15, 1-19
- Six P, 2020 Evaluation des habiletés mentales chez des sportifs lors d'une course d'ultra-trail grâce au questionnaire OMSAT 4 et étude du lien potentiel avec la performance sportive. Thèse Médecine Lille
- 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.
- 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