

Certaines aptitudes psychologiques ou « habiletés mentales » augmentent les performances. Chaque sportif a ses préférences dans les techniques pour performer. Leur usage évolue aussi au cours de sa carrière. Il n'y a donc pas de bonne ou de mauvaise réponse. Ce questionnaire vous aide à repérer des axes d'amélioration. Pour chacune des 30 propositions suivantes, notez votre degré d'accord(7) ou de désaccord(1).

<p style="text-align: center;">UMSAT-6</p> <p style="text-align: center;">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. Ne passez pas trop de temps sur une des affirmations.</p>	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 peux maintenir ma concentration toute la durée d'un entraînement ou d'une compétition.	1	2	3	4	5	6	7
2. Je peux facilement augmenter mon niveau d'activation si nécessaire (même fatigué).	1	2	3	4	5	6	7
3. Je peux créer facilement des images dans ma tête (gestes techniques ou situations de jeu).	1	2	3	4	5	6	7
4. En compétition, je m'inquiète des risques de blessures et des conséquences négatives pour moi.	1	2	3	4	5	6	7
5. En compétition, je peux facilement relâcher des tensions musculaires (avant ou après un geste technique par exemple).	1	2	3	4	5	6	7
6. Avant ou pendant une compétition, je sens mon corps tendu, mes mains moites et/ou l'estomac lourd.	1	2	3	4	5	6	7
7. En entraînement ou en compétition, je focalise parfois sur une erreur ou un imprévu et perd alors mes automatismes.	1	2	3	4	5	6	7
8. Je connais les sensations et/ou le mental qui correspondent à mon niveau d'activation optimal.	1	2	3	4	5	6	7
9. Avant ou pendant une épreuve, je m'inquiète souvent des conséquences de mauvais résultats ou de gestes imparfaits.	1	2	3	4	5	6	7
10. Mes visualisations mentales sont quotidiennes ou planifiées.	1	2	3	4	5	6	7
11. J'organise mes entraînements avec des objectifs réalisables de difficulté progressive.	1	2	3	4	5	6	7
12. La compétition terminée, j'arrive le soir à relâcher mon corps, m'alimenter et/ou m'endormir.	1	2	3	4	5	6	7
13. J'ai du mal à réengager ma concentration après une distraction ou un événement imprévu.	1	2	3	4	5	6	7
14. Je peux augmenter ou réduire mon degré d'activation selon les besoins ou moments d'une compétition.	1	2	3	4	5	6	7
15. Je trouve que mes sensations et/ou mes pensées sont très différentes en compétition par rapport à l'entraînement.	1	2	3	4	5	6	7
16. Pour me détendre, je laisse mon esprit vagabonder sur des souvenirs agréables ou je fais des choses éloignées de mon sport.	1	2	3	4	5	6	7
17. Je me parle à moi-même (discours intérieur) pour réguler mon stress, ma concentration et/ou ma motivation.	1	2	3	4	5	6	7
18. Je planifie une série de choses à faire ou à penser avant ou pendant une compétition.	1	2	3	4	5	6	7

UMSAT-6 Habiletés mentales 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) ;	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
19. Dans mon sport, les encouragements, les récompenses ou la peur de décevoir boostent le plus ma motivation.	1	2	3	4	5	6	7
20. Je peux facilement adapter mes entraînements si je ressens une fatigue persistante (>72 heures).	1	2	3	4	5	6	7
21. J'estime que dans ma discipline, la concentration est un élément clé de la performance.	1	2	3	4	5	6	7
22. Je peux ressentir le(s) mouvement(s) ou geste(s) technique(s) que je visualise.	1	2	3	4	5	6	7
23. Je planifie mes entraînements et mes périodes de repos avec le même soin.	1	2	3	4	5	6	7
24. En déplacement, je respecte une routine pour facilement m'endormir (réduction des écrans, qualité des repas etc...).	1	2	3	4	5	6	7
25. Dans mon sport, mon accomplissement personnel, le plaisir du jeu sont les moteurs les plus puissants de ma motivation.	1	2	3	4	5	6	7
26. Je peux distinguer dans mon corps les sensations liées à une émotion et celles qui sont juste liées à l'effort.	1	2	3	4	5	6	7
27. Je déplace facilement mon attention vers mes sensations ou vers les éléments extérieurs selon le(s) besoin(s) du jeu.	1	2	3	4	5	6	7
28. Je mime mon geste technique ou fait des visualisations mentales pour préparer une performance.	1	2	3	4	5	6	7
29. Immobilisé par blessure, je maintiens mon agilité avec le mime, l'observation d'actions et/ou l'imagerie mentale.	1	2	3	4	5	6	7
30. J'utilise des rituels de pré-compétition ou des routines de performances pour booster ma confiance et/ou ma concentration.	1	2	3	4	5	6	7

NOM/ID :

Date du test :




Né(e). le :

Homme

Femme

Résultats (UMSAT6®)

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.

Habiletés Cognitives Cognitive Skills	Central Executive Network (CEN)	
Concentration : (1+7+13+21+27) Focus/Refocus		
Imagerie : (3+10+17+22+28) Imagery		
Planification : (11+18+20+23+30) Goal setting		
Habiletés Psychosomatiques Affective Skills	Saliency Network (SN)	
Activation : (2+8+14+25) Energising		
Anxiété précompétitive : (6+9+15+26) Competitive Anxiety		
Habiletés de Récupération Recovery Skills	Default Mode Network (DMN)	
Récupération : (5+12+16+24+29) Recovery		

Références :

-HUYGHE Lydie, 2022. Développement du questionnaire UMSAT6 (Unified Mental Skills Assessment Tool): auto-questionnaire sur les habiletés mentales.
<https://institutneurosport.com/umsat6-developpement-notice.pdf>