

Certaines aptitudes psychologiques ou « hâbiletés 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 18 propositions suivantes, notez votre degré d'accord(7) ou de désaccord(1).

<p style="text-align: center;"><b>UMSAT-6</b></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. J'organise mes entraînements avec des objectifs réalisables de difficulté progressive.	1	2	3	4	5	6	7
5. Pendant une compétition, je peux 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. Je peux facilement adapter mes entraînements si je ressens une fatigue persistante (>72 heures).	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

Les questions suivantes sont facultatives.  
Elles ne modifient pas le score des différentes habiletés.

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

NOM/ID :

Date du test :




Né(e). le :

Homme

Femme

### Résultats (UMSAT6<sup>®</sup>)

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.

<b>Habiletés Cognitives</b> Cognitive Skills	<b>Central Executive Network (CEN)</b> 
Concentration : (1+7+13) Focus/Refocus	
Imagerie : (3+10+17) Imagery	
Planification : (4+11+18) Goal setting	
<b>Habiletés Psychosomatiques</b> Affective Skills	<b>Saliency Network (SN)</b> 
Activation : (2+8+14) Energising	
Anxiété précompétitive : (6+9+15) Competitive Anxiety	
<b>Habiletés de Récupération</b> Recovery Skills	<b>Default Mode Network (DMN)</b> 
Récupération : (5+12+16) 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>