

Biofeedback & Neurofeedback appliqués à la performance sportive & mentale.

Titre : Développement de l'UMSAT6 : auto-questionnaire sur les habiletés mentales.

Auteur : HUYGHE L.

Date 1ère publication : 05/08/2022

Date révision : 05/08/2022

[English version](#)



Cet article est sous licence Creative Commons BY-NC-SA. 4.0. Il peut être diffusé avec citation de l'auteur pour une utilisation non commerciale. Plus d'infos sur le site : <https://creativecommons.fr/licences/>

Pour citer cet article :

HUYGHE L. Développement du questionnaire UMSAT-6 (Unified Mental Skills Assessment Tool)

institutneurosport.com/umsat6-developpement-notice.pdf publié le 05/08/2022.

Plan :

[Introduction](#)

[Démarche de développement](#)

[Biais de désirabilité sociale :](#)

[Exemple avec peur, motivation et confiance](#)

[Stratégie réduction des biais :](#)

[DIMENSIONS RETENUES DANS L'UMSAT6](#)

[Dimension Activation :](#)

[Dimension Anxiété précompétitive :](#)

[Dimension Concentration](#)

[Dimension Planification](#)

[Dimension Imagerie mentale](#)

[INTÉGRATION DES DIMENSIONS DANS LE](#)

[MODÈLE DU TRIPLE RÉSEAU](#)

[FONCTIONNEL.](#)

[Réseau de saillance](#)

[Réseau exécutif](#)

[Réseau du mode par défaut](#)

[Limitations](#)

[Usage et Copyright](#)

[Conclusion](#)

[BIBLIOGRAPHIE :](#)

Développement de l'UMSAT6 : auto-questionnaire sur les habiletés mentales. (Unified Mental Skills Assessment Tool)

Introduction

Les techniques mentales semblent dans l'ensemble bien acceptées mais encore peu utilisées parmi les athlètes (Keilani 2016). Malgré l'existence de questionnaires comme le TOPS (Test Of Performance Strategies) et l'OMSAT4 (Ottawa Mental Skills Assessment Tool), l'évaluation des habiletés mentales reste encore tardive dans le cursus d'un sportif. La longueur des passations (le nombre d'items) et le coût financier de ces tests sont peut-être un obstacle à une évaluation précoce et régulière. Dans ce contexte, pour faciliter un développement en parallèle des habiletés mentales et des capacités physiques, nous posons ici les critères qui ont conduit le développement d'un nouveau questionnaire sur les habiletés mentales.

Démarche de développement

Sur la base première d'une diffusion et d'un usage libre à but non commercial, notre démarche de développement s'articule autour de deux axes :

1) Réduction du nombre des items et dimensions évaluées.

Une attention particulière a été portée à la problématique des biais de désirabilité sociale (DS). Des items ou dimensions trop sujets au biais de DS ont été supprimés. Certaines dimensions pouvant être placées sur un continuum (anxiété et peur par exemple) ont été fusionnées dès lors que leurs évaluations séparées ne modifiaient pas la prise en charge du sportif.



Institut Neurosport
 Neurosciences & Neuro-motricité appliquées à la performance sportive et à la santé
 Centre de sport Neurosciences
 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).

Questionnaire Habiletés Mentales
 UMSAT-6 (Unified Mental Skills Assessment Tool 6)
 (39 Items - 6 Dimensions)

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

Questionnaire UMSAT6-LF30 version longue
 30 items - 6 dimensions - 3 catégories

Préambule UMSAT6

«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).»

De plus, certains items sont des vecteurs pointant vers d'autres questionnaires. Ils alertent sur certains points qu'il convient idéalement de confirmer ou d'infirmer par d'autres questionnaires validés.

Par cette approche unifiée, on construit un questionnaire plus court, limité à 30 items. On peut voir ce questionnaire simplifié sur les habiletés mentales comme un outil généraliste « de premier recours ». Les questionnaires plus spécifiques (TFAI2, SMS-II, TAS 20) peuvent être utilisés en seconde ligne suggérés ou non par les items-vecteurs.

2) Intégration des dimensions retenues dans le modèle du triple réseau fonctionnel.

Ce cadre unificateur issu des données des neurosciences est utilisé en psychologie générale pour décrire les liens entre le fonctionnement cérébral et les interactions entre trois grands réseaux neuronaux : le réseau exécutif, le réseau de saillance et le réseau du mode par défaut (Menon et al en 2001). L'intérêt de l'intégration de ce modèle dans le domaine du sport a déjà été souligné (van der Linden et al. 2021) et sera développé plus bas.

Biais de désirabilité sociale :

La désirabilité sociale (DS) est une tendance de chacun à vouloir dépeindre une image positive de soi en fonction de ce que l'on considère comme désirable. Les réponses issues de questionnaires auto-rapportés (auto-questionnaires) présentent le plus de biais de désirabilité sociale. Ces biais sont plus fréquents dans un contexte d'employabilité, de sélection. La DS serait une habileté sociale de type défensif.

Les auto-questionnaires sur les habiletés mentales n'échappent pas à ce biais. Le contexte de la performance et le nombre des items sont deux facteurs réduisant possiblement leur fiabilité. Ces biais ont été identifiés par exemple dans le CSAI-2 qui évalue l'anxiété précompétitive (Smith et al. 2002).

Différentes raisons peuvent amener - **consciemment ou non** - à embellir la réponse à une question posée.

Citons par exemple :

1) La volonté de terminer la tâche plus rapidement.

Ainsi, les biais de réponse peuvent augmenter avec la longueur des questionnaires (par exemple, l'OMSAT 4 contient 48 items; TOPS-3 porte 36 items par sous-échelle).

2) Le contexte de remplissage des questionnaires sur les habiletés mentales peut faire craindre un jugement négatif de l'entraîneur. La peur de décevoir son entraîneur peut pousser le sportif à donner (même inconsciemment) une image positive de lui-même.

Certaines dimensions évaluées dans les habiletés mentales sont très subjectives et donc très sujettes au biais de DS.



Exemple avec peur, motivation et confiance

Les auto-évaluations des niveaux d'anxiété, de peur, de confiance ou de motivation sont très subjectives. Des items comme "Je trouve difficile de contrôler ma peur." ou "J'ai peur de perdre" ou "J'agis avec confiance dans des situations sportives difficiles." potentialisent les biais de DS inconscients.

Dans un domaine très concurrentiel comme le sport de haut niveau, avouer une peur, une baisse de confiance ou de motivation est peu favorable. Même avec un entourage bienveillant et expert, les biais de désirabilité sociale persistent inconsciemment (autoduperie, peur de décevoir).

UMSAT-6 Hâbleries mentales	Perfectionnisme						
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 (>72heures).	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 faciliter mon 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 fais 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 : Née(e), le : Homme Femme

Résultats (UMSAT⁶) 101

Hâbleries Cognitives 59

Hâbleries Psychomotrices 33

Hâbleries de Récupération 11

Références :
 HUYGHE Léprieux, 2022. Développement du questionnaire UMSAT⁶ (Unified Mental Skills Assessment Tool) auto-questionnaire sur les habiletés mentales.

Auto-évaluation du niveau d'anxiété

Même si l'athlète admet que l'anxiété précompétitive est toujours présente lors d'enjeux importants, l'autoévaluation de son degré reste difficile. On constate souvent une discordance entre le niveau d'anxiété perçu/verbalisé et la mesure de l'activité électrodermale (AED). L'AED est le reflet fiable de l'activité du système sympathique (Critchley, 2002).

Selon les individus et les expériences passées, l'anxiété ou la peur peuvent avoir un impact positif ou négatif sur la performance. Une peur de blessure ou une anxiété de résultats peuvent mobiliser positivement les facultés attentionnelles ou au contraire réduire l'engagement. L'impact de l'anxiété ou de la peur sur la performance dépend beaucoup de la discipline mais aussi des antécédents de blessures du sportif (blessures, expériences vécues en compétitions). Cette évaluation ne peut se faire correctement que lors d'un entretien confidentiel avec l'athlète. L'évaluation fine d'un impact positif ou négatif de l'anxiété ou de la peur dépasse le cadre d'un auto-questionnaire. Pour preuve, l'étude de Smith et al. 2002 a mis en évidence des biais de désirabilité dans l'évaluation de la direction positive ou négative de l'anxiété précompétitive par le questionnaire CSAI-2.

Évaluer le sentiment de contrôle

En psychologie générale, le fait d'exercer un contrôle est un facteur protecteur. Selon le concept de locus de contrôle, chaque individu a une représentation de ses capacités de contrôle sur diverses variables comme l'anxiété, la motivation etc... Ainsi, le degré de confiance ou de motivation d'un athlète découle pour une grande partie de la nature plutôt interne ou externe de son « lieu de contrôle » (Paquet Y, 2009).

Dès lors, il nous apparaît plus pertinent lors d'une évaluation des habiletés mentales par autoquestionnaire de renoncer à l'évaluation du degré de confiance ou de motivation au profit de l'évaluation seule des moyens cognitifs de régulation dont dispose l'athlète pour booster si besoin sa confiance et sa motivation, réduire son anxiété (Arnaud et al., 2012).

Deux versions :

Version courte SF18 : 18 items

Version longue LF30 : 30 items



Dans l'UMSAT6, la dimension de peur n'est pas retenue. On peut en effet accepter que l'anxiété et la peur partagent les mêmes substrats neurobiologiques et se placent simplement sur un continuum d'intensité (Hoffman et al. 2022). La dimension de l'anxiété est conservée mais la mesure de son intensité est abandonnée au profit de l'évaluation seule de l'expression somatique et/ou cognitive éventuelle.

Échelle de Likert : 7 options

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);

Stratégie de réduction des biais :

La multiplication des items d'une même dimension (avec un moyennage des scores) est une des stratégies utilisées pour réduire les biais de DS. Hélas, la validité statistique d'un questionnaire ne le protège pas des biais inconscients! Les items à forte probabilité de réponses inconscientes biaisées sont donc abandonnés.

Comme la redondance des items, les cotations inversées tentent elles aussi de réduire les biais. Mais l'intérêt réel d'items à cotation inversée dans les échelles de Likert est remis en cause. Ils ajouteraient une forme de confusion et réduiraient la fiabilité en diminuant la consistance interne des dimensions mesurées (Sonderen et al. 2013; MS Salazar, 2015; Suárez-Alvarez et al. 2018).

3 catégories d'habiletés :

Cognitives
 Psychosomatiques
 De Récupération.

Outre la réduction de l'usage de cotations inversées, l'UMSAT6 privilégie une formulation des items la moins culpabilisante possible. Afin de libérer un peu plus la parole, certains items sont formulés de manière projective sous forme de demande d'avis : "Dans mon sport, ...", "Dans ma discipline, j'estime que...". Dans le même souci, un soin particulier a été porté sur le texte introductif du questionnaire (preamble) pour faire comprendre qu'on se trouve dans un environnement exempt de jugement.

Résultats (UMSAT6®) 108		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 70		Central Executive Network (CEN)	
Cognitive Skills			
Concentration : (1+7+13+21+27) Focus/Refocus	##### (5.00)		
Imagerie : (3+10+17+22+28) Imagery	##### (4.40)		
Planification : (11+18+20+23+30) Goal setting	##### (4.60)		
Habiletés Psychosomatiques 20		Saliency Network (SN)	
Affective Skills			
Activation : (2+8+14+25) Energising	##### (2.50)		
Anxiété précompétitive : (6+9+15+26) -Competitive Anxiety	##### (2.50)		
Habiletés de Récupération 18		Default Mode Network (DMN)	
Recovery Skills			
Récupération : (5+12+16+24+29) Recovery	##### (3.60)		



DIMENSIONS RETENUES DANS L'UMSAT6

La version courte (SF18) de l'UMSAT6 se limite à 18 items répartis en trois catégories d'habiletés (Cognitives, Psychosomatiques, de Récupération) représentant au total 6 dimensions : Concentration, Imagerie, Planification, Activation, Anxiété précompétitive, Récupération (3 items par dimension).

La version longue (LF30) de l'UMSAT6, plus complète, s'étend sur 30 items répartis dans les 6 mêmes dimensions. Certains de ses items testent des éléments pouvant révéler une alexithymie, les mécanismes de la motivation ou des capacités au maintien des performances pendant les blessures (Imageries mentales, Observations d'actions).

Six dimensions :

Activation
Anxiété précompétitive
Concentration
Planification
Imagerie
Récupération

Items LF30-26 et LF30-25 et 15

Les items qui pointent vers d'autres questionnaires ne perturbent pas la mesure de la dimension qui les porte car ils en font partie.

Par exemple, l'item LF30-26 sur l'alexithymie est inclus dans la cotation de l'anxiété précompétitive car il est admis que l'alexithymie est un facteur péjoratif pour l'anxiété cognitive (Arnaud, J. et al. Barlow et al. 2015). Par contre, l'item LF30-26 ne peut à lui seul dépister une alexithymie. La passation du TAS 20 est requise.

En cas de doute, en présence de valeurs extrêmes ou très changeantes chez un même sujet, la passation d'un questionnaire spécifique validé est conseillé :

Item LF30-26 : TAS 20 pour le dépistage de l'alexithymie.

Item LF30-25 : SMS-II pour les mécanismes de la motivation.

Item LF30-15 : TFAI-2 pour le type d'anxiété précompétitive.

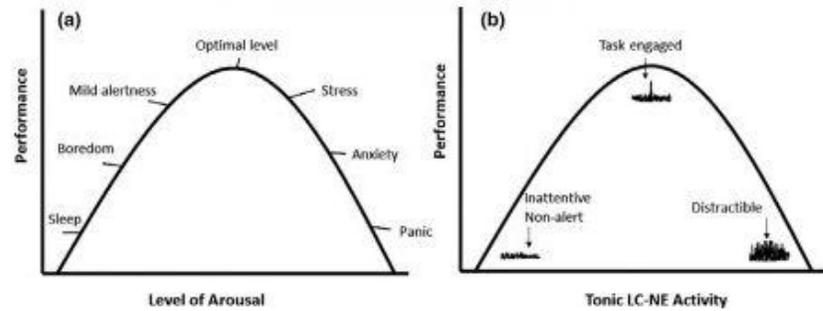
Deux items n'entrent pas dans le calcul du score final. Leurs présences se justifient pour initier un questionnement, préparer le sujet pour une réponse plus fine à la question suivante (qui elle sera notée).

Habiletés Psychosomatiques 28	Sallience Network (SN)
Affective Skills	
Activation : (2+8+14+25) Energising	##### (7.00)
Anxiété précompétitive : (6+9+15+26) Competitive Anxiety	(0.00) 0/4 réponses



Dimension Activation :

Le système nerveux sympathique prépare l'organisme pour l'activité physique ou intellectuelle. Une excitation intermédiaire dans la gamme des niveaux possibles est associée à la performance maximale pour les comportements et apprentissages. Cette relation cruciale "arousal-performance" est décrite par Yerkes & Dodson comme une fonction en U inversé.



Niveau d'activation et activité du système locus coeruleus-norepinephrine (LC-NE)
van der Linden D et al. 2021 [10.1111/ejn.15014](https://doi.org/10.1111/ejn.15014)

Items Dimension Activation :

SF18-2 : Je peux facilement augmenter mon niveau d'activation si nécessaire (même fatigué).

SF18-8 : Je peux augmenter ou réduire mon degré d'activation en fonction des moments d'une compétition, geste technique ou temps mort.

SF18-14 : Je connais les sensations et/ou le mental qui correspondent à mon niveau d'activation optimal.

Items sur la motivation

LF30-19 : Dans mon sport, je trouve que les encouragements, les récompenses ou la peur de décevoir boostent le plus ma motivation.

LF30-25 : Mon accomplissement personnel, le plaisir du jeu sont les moteurs les plus puissants de ma motivation.

Scores Activation :

Souligné = cotation inversée.

[Rouge] = pas de cotation..

SF18 : (2+8+14) / 3

LF30 : (2+8+14+25) / 4 [19]

L'item SF18-2 évalue la capacité à se dynamiser même en cas de fatigue à l'entraînement ou en compétition. Savoir moduler son degré d'activation en fonction du contexte ou du timing d'une compétition est important (SF18-8).

L'item SF18-14 relie la quête de l'activation optimale à la notion d'intéroception. L'état mental ou les sensations liées à l'activation optimale sont spécifiques à chaque athlète (chaque relation corps-esprit est unique et s'est construite au fil des entraînements et expériences.). Ces sensations sont connues ou repérées peu à peu par l'athlète lors des entraînements ou lors de compétitions.

Items Motivation

Selon la théorie de l'auto-détermination (Deci et al. 2008), la motivation est vue sur un continuum : de l'amotivation vers la motivation extrinsèque (nourrie des récompenses ou encouragements extérieurs) jusqu'à la motivation intrinsèque (plaisir trouvé dans l'activité considérée comme une fin en soi).

Le degré de motivation est rarement stable chez un compétiteur. Des variations naturelles apparaissent au fil du parcours de l'athlète en fonction des événements positifs ou négatifs personnels comme sportifs. La motivation extrinsèque est réputée moins stable car plus sensible aux éléments extérieurs, à l'entourage (encouragements, récompenses voire erreurs d'arbitrage). Il est difficile de juger de l'influence de ce type de motivation dans la performance. Elle est utile semble-t-il chez tous les sportifs à des moments différents (notamment lors des compétitions).

Motivations de nature intrinsèque ou extrinsèque ne s'excluent pas mutuellement : un athlète peut présenter une motivation de nature intrinsèque prédominante et profiter de gratifications externes lors des compétitions. Les mécanismes extrinsèques semblent plus présents chez les sportifs débutants. Tandis que les mécanismes intrinsèques se retrouvent plus souvent chez les athlètes confirmés. Il est admis que la nature intrinsèque de la motivation est un facteur favorable à la performance (persévérance, curiosité etc...).

Évaluer le degré ou la nature de la motivation ?

L'évaluation du seul degré de motivation est sensible au biais de désirabilité sociale (cf un item du type : "Dans mon sport, je suis déterminé à ne jamais lâcher."). L'évaluation des mécanismes de la motivation est moins culpabilisante et sûrement moins sujette à ces biais. Dans l'UMSAT6, la motivation n'est plus évaluée sur son degré mais sur ses mécanismes. Une meilleure prise de conscience des mécanismes de la motivation aidera le sportif à retrouver de la motivation quand cette dernière diminue (fatigue, événement extérieur ou personnel , erreur d'arbitrage).

L'item LF30-19 cible la motivation extrinsèque. Cet item n'est pas noté. Il est inséré pour initier une réflexion avant la lecture de l'item suivant sur la motivation intrinsèque. L'item LF30-25 concernant la motivation intrinsèque est lui pris en compte dans le score final. Ces deux items ne mesurent pas une dimension motivation. Ils peuvent cependant inciter (en cas de valeurs extrêmes par exemple) à affiner l'évaluation de la motivation par l'auto-questionnaire SMS-II (Pelletier et al. 2017). Activation et motivation étant souvent associées, les items motivation sont incorporés à la dimension activation (cf infra).

Habiletés Psychosomatiques	28	Saliency Network (SN)
Affective Skills		
Activation :	(0.00) [0/4 réponses]	
(2+8+14+25)  Energising		
Anxiété précompétitive :	##### (7.00)	
(6+9+15+26)  Competitive Anxiety		



Dimension Anxiété précompétitive :

Les compétitions sont réputées plus anxiogènes. D'après Woodman et Hardy, cette anxiété serait en cause dans 10% des mauvaises performances en compétition.

Anxiété somatique et cognitive

Les signaux corporels évoquant une anxiété somatique sont recherchés avec l'item SF 18-6. L'anxiété cognitive (résultats, maladresse) est évaluée avec l'item SF 18-9. L'item SF18-15 cherche à repérer indirectement une anxiété non consciente par l'entremise de ressentis différents entre entraînement et compétition. L'intensité de l'anxiété n'est pas questionnée directement ici (cf supra).

Items Anxiété précompétitive :

SF18-6 : Avant ou pendant une compétition, je sens mon corps tendu, mes mains moites et/ou l'estomac lourd.

SF18-9 : Avant ou pendant une épreuve, je pense aux conséquences de mauvais résultats ou de gestes imparfaits.

SF18-15 : Je trouve que mes sensations et/ou le contenu de mes pensées sont très différentes lors des compétitions par rapport aux entraînements.

LF30-4 : En compétition, je m'inquiète des risques de blessures et des conséquences négatives pour moi.

LF30-26 : Je peux distinguer dans mon corps les sensations liées à une émotion et celles qui sont juste liées à l'effort.

Scores Anxiété précompétitive :

Souligné = cotation inversée.

[Rouge] = pas de cotation..

SF18 : $(\underline{6} + \underline{9} + \underline{15}) / 3$

LF30 : $(\underline{6} + \underline{9} + \underline{15} + 26) / 4$ [4]

Anxiété liée aux risques de blessure :

L'évaluation de l'intensité de l'anxiété liée au risque de blessures est plus délicate car plus sujette aux biais de DS. Des mécanismes protecteurs inconscients (déli) peuvent être sous-tendus. La fréquence des pensées orientées vers la blessure dépend beaucoup de la discipline pratiquée et des antécédents de l'athlète. Un athlète ayant dû renoncer à une saison pour blessure aura une saillance accrue sur ce risque. L'évaluation de l'impact positif ou négatif de ces pensées sur la performance dépasse le cadre d'un auto-questionnaire et relève plutôt de l'entretien psychologique.

Cet item n'est pas donc pas inclus dans le score final de la dimension anxiété. Il sert cependant d'item-vecteur induisant chez le lecteur un début de questionnement sur les émotions associées au risque de blessures.

Dans la version longue LF30 de l'UMSAT6, cet item-vecteur LF30-4 est délibérément placé avant l'évaluation des anxiétés somatiques et cognitives pour augmenter la sensibilité de ces deux dernières mesures.

En cas de doute ou pour affiner l'évaluation de l'anxiété précompétitive, il est conseillé d'utiliser le questionnaire TFAI-2 (Jones et al. 2019).

Item alexithymie/intéroception

Le sujet alexithymique éprouve ses émotions physiquement mais a des difficultés à différencier, verbaliser et réguler ses états émotionnels (Taylor et al. 1997). Cela entraîne des difficultés dans la pratique de l'introspection. Les athlètes alexithymiques présenteraient plus d'anxiété cognitive que les non-alexithymiques (Arnaud, J. et al. Barlow et al. 2015). L'alexithymie touche environ 10% de la population, elle serait un facteur de risque d'addiction, de surentraînement. Elle se retrouve davantage chez les pratiquants de sports extrêmes, ou dans le handicap (Proença Lopes et al. 2022).



Une cotation basse ou très variable de l'item LF30-26 chez un même sujet (lors d'évaluations successives par exemple) encourage la passation du TAS-20 pour dépister une éventuelle alexithymie.

Items Concentration :

SF18-1 : Je peux maintenir ma concentration toute la durée d'un entraînement ou d'une compétition.

SF18-7 : En entraînement ou en compétition, je me focalise parfois sur une erreur ou un imprévu et perd alors mes automatismes.

SF18-13 : J'ai du mal à réengager ma concentration après une distraction ou un événement imprévu.

LF30-21 : J'estime que dans ma discipline, la concentration est un élément clé de la performance.

LF30-27 : Je déplace facilement mon attention vers mes sensations ou vers les éléments extérieurs selon le(s) besoin(s) du jeu.

Scores Concentration :

SF18 : (1+7+13) /3

LF30 : (1+7+13+21+27) /5

Résultats (UMSAT6®) 35		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	
Habilités Cognitives 35		Central Executive Network (CEN)	
Cognitive Skills			
Concentration : (1+7+13+21+27) Focus/Refocus	##### (7.00)		
Imagerie : (3+10+17+22+28) Imagery	(0.00) 0/5 réponses		
Planification : (11+18+20+23+30) Goal setting	(0.00) 0/5 réponses		

Dimension Concentration

Selon les disciplines, les besoins attentionnels sont d'intensité et de type différent. Par exemple, le rugby requiert une flexibilité dans l'attention externe (les adversaires) ou interne (la transformation). Le tennisman libère sa concentration lors des temps-mort pour mieux rester focus pendant les nombreux échanges. Le golfeur tire avantage à défocaliser de son geste technique pour libérer les automatismes de son swing. Les joueurs e-sport doivent garder une attention optimale aux moindres détails malgré des actions de jeu très rapides et prolongées.

Les mécanismes attentionnels adoptés par les sportifs changent selon les différents stades d'acquisition des compétences. Ainsi, les stratégies attentionnelles varient en fonction du niveau d'expertise.

Les facultés attentionnelles suivantes sont évaluées : maintien de l'attention (SF18-1; SF18-13), attention sélective endogène ou exogène, flexibilité attentionnelle (LF30-27), désengagement pour libérer les automatismes (SF18-7).

Comme en population générale, le trouble déficitaire de l'attention atteint 7% des athlètes (Han et al, 2019). Quelque soit la discipline, la quête de performance implique une prise de conscience forte de l'athlète sur les questions de l'attention. Une cotation basse de l'item (LF30-21) peut sous-tendre un trouble déficitaire de l'attention méconnu surtout si elle est contraire aux scores des autres items de la dimension.



Items Planification :

SF18-4 : J'organise mes entraînements avec des objectifs réalisables de difficulté croissante.

SF18-11 : Je peux facilement adapter mes entraînements si je ressens une fatigue persistante (>72h).

SF18-18 : Je planifie une série de choses à faire ou à penser avant ou pendant une compétition.

LF30-23 : Je planifie mes entraînements et mes périodes de repos avec le même soin.

LF30-30 : J'utilise des rituels de pré-compétition ou des routines de performances pour booster ma confiance ou mon attention..

Scores Planification :

SF18 : (4+11+18) /3

LF30 : (11+18+20+23+30) /5

Items Imagerie mentale :

SF18-3 : Je peux créer facilement des images dans ma tête (gestes techniques ou situations de jeu).

SF18-10 : Mes visualisations mentales sont quotidiennes ou planifiées

SF18-17 : Je me parle à moi-même (discours intérieur) pour réguler mon stress, ma concentration et/ou ma motivation.

LF30-22 : Je peux ressentir les mouvements ou gestes techniques que je visualise.

LF30-28 : Je mime mon geste technique ou fait des visualisations mentales pour préparer une performance.

Scores Imagerie mentale :

SF18 : (3+10+17) /3

LF30 : (3+10+17+22+28) /5

Habiletés Cognitives 35		Central Executive Network (CEN)
Concentration : (1+7+13+21+27) Focus/Refocus	(0.00) 0/5 réponses	
Imagerie : (3+10+17+22+28) Imagery	(0.00) 0/5 réponses	
Planification : (11+18+20+23+30) Goal setting	##### (7.00)	

Dimension Planification

Les capacités d'organisations à l'entraînement et en compétition sont évaluées :

- Entraînements : planifier des séances, définir des objectifs réalisables de difficulté croissante.
- Compétition : Gestion du matériel, logistique avant une compétition ; rituels de compétition dits de pré-performances.

Les items LF30-23 et SF18-11 (ou LF30-20) introduisent deux notions importantes pour la performance :

1/ La notion d'organisation des phases de repos.

La phase de récupération est tout aussi importante que la phase d'exercices physiques. Chercher à organiser ses repos implique une prise de conscience de l'importance de ces phases pour un entraînement optimal.

2/ Un degré de flexibilité

Savoir adapter rapidement les contenus ou l'intensité de ses entraînements en cas de fatigue anormalement persistante peut prévenir le surentraînement et démontre une certaine capacité à l'intéroception.

Résultats (UMSAT6®) 35		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 35		
Concentration : (1+7+13+21+27) Focus/Refocus	(0.00) 0/5 réponses	
Imagerie : (3+10+17+22+28) Imagery	##### (7.00)	
Planification : (11+18+20+23+30) Goal setting	(0.00) 0/5 réponses	

Dimension Imagerie mentale

L'imagerie motrice (IM) augmente les performances motrices (Ladda et al 2021). L'IM consiste à créer une image visuelle du mouvement ou à simuler les sensations liées au mouvement. Les imageries kinesthésiques peuvent induire une perception corporelle. Elles sont communément admises comme étant les plus puissantes. La congruence temporelle entre imagerie motrice et exécution réelle est considérée comme un marqueur potentiel de l'acuité de l'imagerie mentale (Guillot et al., 2012).



L'imagerie du geste (stockée dans le cortex prémoteur) et entretenue par le feedback sensoriel lors des actions réelles. Une immobilisation prolongée stoppe ces sensations kinesthésiques. En rééducation, les techniques d'imageries mentales, le mime ou l'observation d'actions vont nourrir ce schéma moteur qui s'estompe ainsi moins vite dans le temps.

Le discours intérieur (Self-talk) et l'imagerie mentale sont considérés comme des habiletés différentes.

La technique du discours intérieur serait utile en phase d'apprentissage. Elle paraît plus nuisible pour la performance chez des athlètes expérimentés. Ce discours intérieur délibéré peut en effet induire une attention portée sur le geste qui perturbe les automatismes moteurs. Ainsi, l'IM semble privilégiée par les athlètes avec un haut niveau d'expertise. IM et discours interne sont parfois utilisés de concert (Robin et al. 2021). Par simplification, l'item self-talk (SF18-17) est incorporé dans la dimension imagerie de l'UMSAT6.

Habiletés de Récupération	35	Default Mode Network (DMN)
Recovery Skills		
Récupération : (5+12+16+24+29) Recovery	##### (7.00)	

Dimension Récupération

Items Récupération :

SF18-5 : Pendant une compétition, je peux facilement relâcher des tensions musculaires (avant ou après un geste technique par exemple).
 SF18-12 : La compétition terminée, j'arrive le soir à relâcher mon corps, m'alimenter et/ou m'endormir.
 SF18-16 : Pour me détendre, je laisse mon esprit vagabonder sur des souvenirs agréables ou je fais des choses éloignées de mon sport.

LF30-24 : En déplacement, je respecte une routine pour facilement m'endormir (réduction des écrans, qualité des repas etc...)
 LF30-29 : Immobilisé par blessure, je maintiens mon agilité avec le mime, l'observation d'actions et/ou l'imagerie mentale.

Scores Récupération :

SF18 : (5+12+16) /3
 LF30 : (5+12+16+24+29) /5

La pratique sportive est bénéfique à la santé mais sa pratique intensive nécessite une vigilance particulière. L'aptitude d'un sportif de haut niveau est la conséquence d'un long processus d'adaptation à l'entraînement induit par une succession optimisée de phase de surcompensation. Les contraintes et contractions musculaires générées par l'entraînement nécessitent une période de repos indispensable (SF18-5). Il existe ainsi un équilibre précaire entre, d'une part les perturbations provoquées par l'effort musculaire et d'autre part, les processus de récupération. Ainsi, l'entraîneur organise des cycles d'exercices intensifs et des périodes de récupération.

Cependant, des charges d'entraînement cumulées amènent parfois au surmenage voire au surentraînement. Il n'existe pas de signe pathognomonique d'une mauvaise tolérance de l'entraînement mais une fatigue persistante se retrouve de manière assez récurrente. Il est admis un continuum de durée entre les signes de fatigue liés à l'entraînement (transitoire) et la fatigue du surentraînement qui elle est persistante (SF18-11).

A noter que les sportifs les plus motivés sont les plus sujets au surentraînement car peu à l'écoute des signaux d'alarme du corps.



Sommeil, nutrition et blessures

Les athlètes sont hyper sollicités. L'augmentation des contraintes physiques ou psychologiques liées à l'exercice, la pression des compétitions poussent les sportifs à un engagement total physique et psychologique.

Le rôle de la nutrition et du sommeil dans l'optimisation de la récupération ne sont plus à confirmer. Or, on observe souvent sur le terrain une difficulté à la désactivation, une difficulté d'alimentation après un effort intense voire des troubles du sommeil (SF18-24).

Une fatigue prolongée induit contre-performance et blessures. Plus de 80% des maladies et blessures sont précédées d'un pic de charge d'entraînement (Foster et al. 2001). La fatigue augmente le risque de blessure du ligament croisé antérieur du genou chez les footballeurs (McLean et al., 2009). Au Hockey sur glace, le risque de commotion cérébrale est accru (Stevens et al, 2008).

Fatigue physique et mentale

L'entraînement excessif conduit à une fatigue mentale et parfois une démotivation. Les athlètes surentraînés sont plus impulsifs, moins attentifs ce qui réduit leur coordination neuromusculaire.

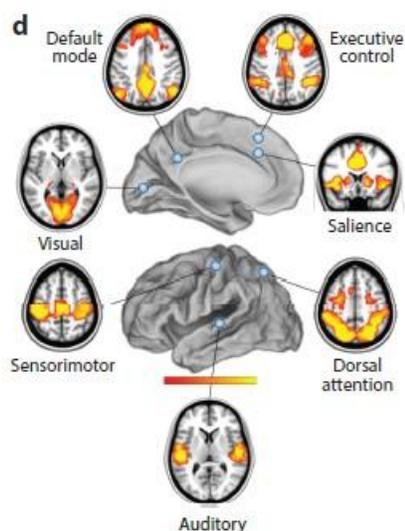
Il existe une sorte de connexion entre effort physique et mental : l'activité réduite du cortex préfrontal latéral en témoigne (Blain et al. 2019). Cette zone est affectée par la surcharge d'entraînements sportifs comme celle exposée à des travaux cognitifs excessifs (SF18-16).

Maintenir ses performances si immobilisation.

Lors d'une immobilisation prolongée sur blessure, il convient idéalement d'entretenir les schémas moteurs développés à l'entraînement. Pendant la phase de repos strict, ces schémas moteurs sont en effet déconnectés des retours sensoriels des actions réelles. Des techniques comme le mime de geste, l'observation d'action de jeu, l'imagerie mentale permettent une remise au jeu plus facile (LF30-29).

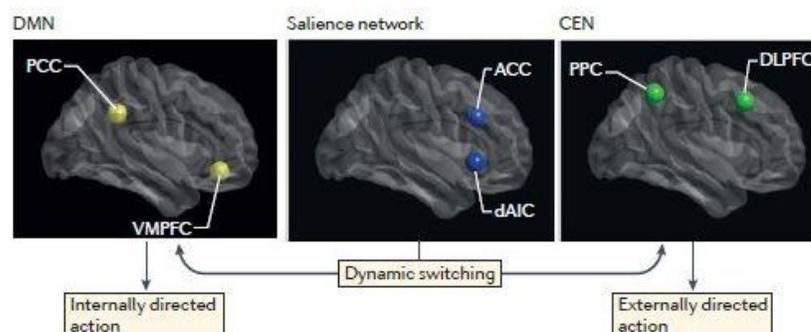
Intégration au modèle du triple réseau fonctionnel

Il est raisonnable de postuler que la neurophysiologie du sportif est similaire (dans ses mécanismes principaux) à celle de populations saines non sportives. On peut alors visualiser un continuum dans l'activité cérébrale : du fonctionnement optimal (athlète) vers le dysfonctionnement (population clinique) en passant par un fonctionnement dit normal (population saine non athlétique). Au cours de son apprentissage et de sa carrière sportive, le sportif de haut niveau peut d'ailleurs - comme tout à chacun - osciller entre les deux extrêmes de ce continuum.



Différents réseaux cérébraux Marcus E. Raichle, 2015
[10.1146/annurev-neuro-071013-014030](https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-071013-014030)

Dans la recherche des mécanismes neurobiologiques qui sous-tendent la performance sportive, le réseau cérébral sensori-moteur est le plus étudié. Par exemple, l'étude de Sun Mi Kim compare la connectivité entre le réseau sensori-moteur et le précuneus chez des sportifs et dans une population clinique (Sun Mi Kim et al. 2021). D'autres réseaux cérébraux sont aussi impliqués dans la pratique sportive (DMN, SN, ECN). Ces réseaux correspondent à une synchronisation de l'activité de régions cérébrales anatomiquement éloignées. On parle aussi de « connectivité fonctionnelle » (visible en IRMf ou en EEG).



Modèle du triple réseau fonctionnel : DMN (Default Mode Network) : PCC posterior cingulate cortex; VMPFC ventromedial prefrontal cortex - SN (Saliency Network) : dAIC dorsal anterior insular cortex ; ACC anterior cingulate cortex - CEN (Central Executive Network) : PPC : posterior parietal cortex ; DLPFC dorsolateral prefrontal cortex. Uddin L. Q. & Menon V., 2009 The anterior insula in autism: under-connected and under-examined, *om Neurosci. Biobehav. Rev.*, 33 (8) 1198-1203.

En psychologie générale, le modèle du triple réseau fonctionnel offre un cadre générique unificateur utile pour comprendre des désordres comme le trouble de l'attention, l'anxiété, la douleur, les troubles du sommeil etc... Ce cadre décrit les troubles comme causés par des interactions non optimales entre trois grands réseaux neuronaux à large échelle : le réseau par défaut (représentation de soi), le réseau de salience (détection et sélection des stimuli pertinents) et le réseau exécutif (actions sur l'environnement).



Les dimensions évaluées dans la performance (attention, planification, activation, etc...) s'intègrent tout naturellement dans ce triple modèle. Récemment, van der Linden et collaborateurs pointent tout l'intérêt d'intégrer les interactions entre ces trois grands réseaux cérébraux pour expliquer les sensations décrites par les athlètes lors de l'état de Flow (*van der Linden D et al. 2021*).

Les relations proposées entre l'état de Flow et les réseaux cérébraux favorisent la génération de nouvelles hypothèses et recherches dans le domaine de la performance. En effet, cette intégration a plusieurs avantages :

1/ Elle guide la démarche de simplification du nombre de dimensions à évaluer dans la performance.

2/ Elle pointe un peu plus l'importance d'évaluer des « habiletés de récupération" liées au réseau du repos DMN (cf infra).

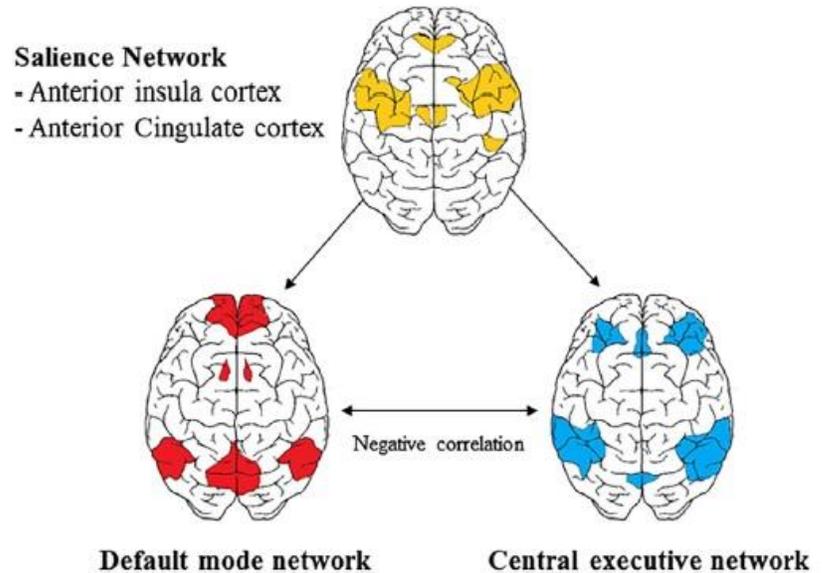
3/ Elle oriente et facilite le choix du type de préparation mentale en le résumant à 3 axes concordants avec les 3 grands réseaux cérébraux (réseau de saillance, réseau central exécutif, réseau par défaut).

Réseau de saillance :

Le cerveau de l'athlète est constamment bombardé de stimuli venant de l'environnement et de son propre corps. La saillance relative de ces stimuli détermine ceux qui sont dignes d'attention pour le jeu. Ainsi, la saillance d'un stimulus le rend plus susceptible d'être distingué des autres stimuli. La saillance perçue d'un stimulus est différente de son intensité sensorielle. Par exemple, un feu d'une certaine intensité n'aura pas la même saillance (attention portée) selon qu'il se produit dans une armoire ou sur la gazinière.

La saillance s'applique aux perceptions visuelles et auditives mais aussi aux sensations corporelles (intéroception). Le niveau d'activation (que l'on peut voir comme un état de conscience et de sensibilité accrue à l'égard de l'environnement) est l'un des facteurs pouvant rendre les stimuli plus ou moins saillants. L'activation physiologique peut influencer la priorité accordée aux stimuli les plus saillants d'un contexte. A l'extrême, une activation physiologique trop importante peut induire une anxiété (cognitive ou somatique) voire une peur. Ainsi, Seeley et al. ont montré que le niveau d'anxiété corrèle avec l'activité du réseau de saillance (mais pas celle du réseau exécutif).

De nombreuses données suggèrent que l'éveil physiologique (le degré d'activation) peut être lié à l'activité et à la connectivité du réseau de saillance (Schneider et al., 2016 ; Xia et al., 2017 ; Young et al., 2017).



Le réseau de saillance active le réseau par défaut (DMN) ou le réseau exécutif central (CEN) selon les besoins. van der Linden D et al. 2021 [10.1111/ejn.15014](https://doi.org/10.1111/ejn.15014)

Le réseau de saillance est un réseau d'aires cérébrales connectées entre elles sur de longue distance (réseau dit à grande échelle). Le réseau de saillance est ancré dans l'insula antérieure (AI) et le cingulum antérieur dorsal (dACC) (Menon and Uddin, 2010; Menon, 2015). Ce réseau cérébral exerce un rôle central dans la détection des stimuli pertinents mais aussi dans la coordination des ressources à allouer. Ces structures cérébrales jouent un rôle important dans la régulation corticale de l'activité cardiaque autonome (Williamson et al., 2003; Williamson, 2015). L'association fonctionnelle entre la VRC (Variabilité du Rythme Cardiaque) et le réseau de saillance est rapportée dans la littérature (Thayer et al., 2012 ; Chang et al., 2013).

La motivation est l'un des aspects majeurs de la saillance chez l'être humain (Winton-Brown et al., 2014). Intuitivement, motivation et activation physiologique sont liées. Il est en effet d'autant plus facile de s'activer physiologiquement que la motivation est grande. On retrouve ce lien à l'échelle neuroanatomique. La motivation intrinsèque est associée par exemple à une activation de l'insula antérieure et du striatum (Lee et al. 2017).

Les dimensions d'activation, d'anxiété et de motivation partagent donc un même substrat neurophysiologique. Sur la base de ces données, ces trois dimensions ont été catégorisées dans le groupe « Saliency Network » de l'UMSAT6.

Le réseau de saillance (et plus précisément l'insula droite) permet la transition vers le réseau exécutif central ou le réseau du mode par défaut. Il guide la production de réponses appropriées aux stimuli saillants en activant le DMN (la cognition orientée vers l'intérieur, vers soi) ou le CEN (cognition orientée vers l'extérieur, vers un but).

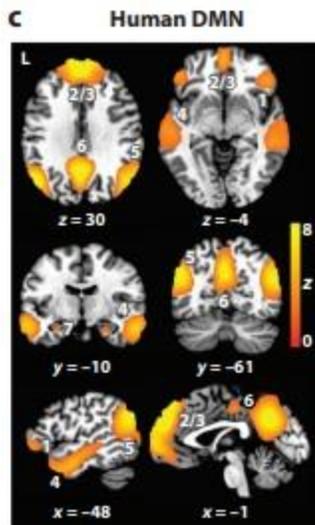
Réseau exécutif central :

Les processus d'attention orientée vers l'environnement extérieur sont sous-tendus par le réseau exécutif central « Central Executive Network » (CEN), dont les principaux nœuds incluent le cortex préfrontal latéral dorsal (dlPFC) et le cortex pariétal postérieur (PPC).

Le CEN maintient les informations dans la mémoire de travail. Il intègre les informations sensorielles et intéroceptives, planifie, prend des décisions puis exécute des comportements dirigés vers un but (Menon, 2011).

L'attention, la planification, l'imagerie sont ainsi sous-tendues par une succession d'activations et désactivations de sous réseaux attentionnels interconnectés (Lanssens et al. 2020; Vossel et al., 2014 ; Ciocca, 2019; Enriquez-Geppert et al. 2019; Han et al., 2019; Pamplona et al., 2020).

Ces trois dimensions attention, planification, imagerie sont donc rassemblées dans le groupe « Central Executive Network » de l'UMSAT6.



Raichle, 2015

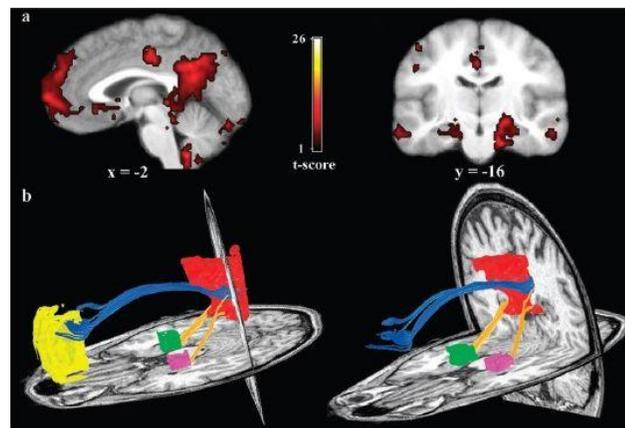
[10.1146/annurev-neuro-071013-014030](https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-071013-014030)

Réseau du mode par défaut :

Le réseau dit « du mode par défaut » (DMN) est le réseau cérébral le plus étudié. Le réseau par défaut est un ensemble de régions cérébrales, distantes les unes des autres qui s'activent de façon synchrone lorsque l'attention d'un individu n'est pas orientée vers le monde extérieur.

Ce réseau s'active spontanément lorsque le sujet n'est pas engagé dans une activité cognitive orientée vers un but précis ou lorsqu'il laisse libre cours à ses pensées. Il est associé à des activités mentales d'introspection, de référence à soi (recollection des expériences autobiographiques par exemple).

De même, l'activité du DMN serait augmentée lorsque nous cherchons à comprendre les états mentaux d'autrui.



Connectivité structurale du DMN : fibres du faisceau du cingulum (en bleu) reliant le cortex préfrontal ventromédian (jaune) et le cortex cingulaire postérieur (rouge).

Michael D. Greicius et al. 2009 doi:10.1093/cercor/bhn059



Le DMN possède l'activité métabolique la plus intense : 60 à 80 % de l'activité cérébrale globale se situe dans ce réseau de repos. Son activité diminue dès lors que le sujet réalise n'importe quelle tâche cognitive ou action avec un objectif spécifique. Le DMN se « désengage », l'activité du réseau central exécutif varie elle en sens inverse. Les activités des réseaux sont donc « anti corrélées » (Raichle et al. 2001).

On observe des fluctuations spontanées d'activités au sein de ces grands réseaux par cycle d'environ 10 secondes : cette dynamique d'activation/désactivation, cette activité spontanée flexible permettraient de garder opérationnels des processus mentaux prêts à servir (Greicius et al. 2003).

Lien avec le repos et la récupération

Il a été démontré que le réseau exécutif central et le réseau de saillance sont associés au contrôle du système sympathique, tandis que le réseau du mode par défaut est associé au contrôle du système parasympathique (Beissner et al., 2013).

Limitations

Comme tout construit, ce questionnaire est perfectible. L'UMSAT6 s'appuie sur l'expérience et la validation d'autres questionnaires utilisés couramment dans le sport depuis de nombreuses années. Il intègre les dimensions qui ont prouvé leur utilité.

A ce jour, il n'a pas encore fait l'objet d'une validation statistique propre multicentrique (consistance interne - coefficient alpha de Cronbach - niveau de corrélation avec le test de désirabilité sociale par exemple).

Les étudiants qui souhaitent (sous l'égide de leur université) faire une étude de validité des éléments de l'UMSAT6 peuvent contacter l'auteur. Une version du questionnaire UMSAT6 avec un en-tête de leur université ou institution leur sera fourni gratuitement.

La rédaction de certains items peut changer en fonction des retours des utilisateurs et des études de fiabilité par disciplines ou niveaux d'expertise. Les professionnels du sport qui souhaitent participer à l'optimisation du questionnaire peuvent envoyer leurs retours d'expériences ou suggestions auprès de son auteur.





Usage et copyright

Cet auto-questionnaire n'est ni un outil diagnostique ni un outil de sélection. Les scores produits par catégories et sous échelles ont pour vocation de faciliter une comparaison intra-individuelle. Par exemple, une passation en début et fin de saison peut montrer des progrès dans l'acquisition d'habiletés mentales. Cet auto-questionnaire peut être utilisé avant et après l'apprentissage d'une préparation mentale pour en apprécier l'impact sur les diverses dimensions. L'UMSAT6 peut aussi pointer le type de préparation mentale la plus adaptée, à un moment donné, parmi trois directions principales : activation (saliency network), récupération (default mode network), cognition (central executive network). Même s'il est vrai qu'il existe des besoins différents selon les disciplines sportives, l'objectif est de développer des habiletés mentales plutôt équilibrées autour de ces trois axes.

Des comparaisons interindividuelles sont-elles utiles?

La comparaison de valeurs objectives (un paramètre biologique par exemple) à un groupe de référence peut être riche d'enseignement. Une comparaison inter-individuelle sur des données plus subjectives issues d'un auto-questionnaire est plus problématique.

La validation statistique d'un questionnaire nécessite sa passation sur un grand nombre d'athlètes. Disposant de nombreuses mesures, on peut être tenté de faire une comparaison des scores d'habiletés entre athlètes pour détecter rapidement d'éventuelles faiblesses. Pourtant, selon le contexte certains traitements mathématiques (même purement statistiques) peuvent devenir illégitimes.

Dans le contexte particulier de la recherche de performance, utiliser un auto-questionnaire pour le comparer à un "score idéal" statistiquement établi induit de facto des biais de désirabilité sociale inconscients (cf supra). Ces biais peuvent fausser les valeurs finales rendant la comparaison à une base normative par discipline/expertise faiblement pertinente. En outre, les biais d'autoévaluation sont variables selon les personnalités. Aussi, les variations interindividuelles ne nous renseignent que sur une abstraction (une population étudiée très hétérogène : personnalité, contexte au moment de la passation etc...).

Le type d'usage (conscient ou automatique), le sentiment de maîtrise d'une habileté sont différents d'un athlète à l'autre. Pleinement intégrées, certaines habiletés peuvent devenir automatiques et donc moins prégnantes dans la conscience de l'athlète. Elles seront donc "injustement" moins bien notées dans un auto-questionnaire.



Le sentiment de maîtriser une nouvelle aptitude est toujours plus fort immédiatement après une formation. Ce sentiment diminue (de manière un peu paradoxale) progressivement avec le temps au fur et à mesure de l'intégration et de l'automatisation de l'habileté en entraînement et en compétition. La prise de conscience par l'athlète des difficultés de mise en pratique sur le terrain est peut-être une explication à cette baisse naturelle du sentiment de maîtrise.

Les habiletés mentales ne sont pas acquises définitivement ! Comme pour l'entraînement physique, toute réduction de pratique les rend moins opérantes. L'efficacité réelle de ces habiletés varie donc au cours d'une saison en fonction de la nature et difficulté des entraînements ou en fonction des expériences accumulées en compétition.

On perçoit là les limites d'une tentative de comparaison interindividuelle sur des données issues d'un auto-questionnaire.

L'étude des variations intra individuelles informe sur ce qui se passe pour des individus réels. Elle reste possible avec des données issues d'auto-questionnaires car les biais d'autoévaluation sont supposés à peu près constants chez un même individu. Aussi, dans le cadre de l'utilisation d'auto-questionnaires, il nous apparaît plus raisonnable et déontologique de privilégier une comparaison intra-individuelle (évolution des scores chez un même individu). Cette seule comparaison intra-individuelle tout au long du parcours sportif donne déjà des orientations pour développer les habiletés mentales.

La comparaison des scores d'un sportif avec des scores de référence par discipline ou niveaux d'expertise n'est donc pas le but de l'UMSAT6. Les scores sont donnés à titre indicatif. Ils ont pour vocation une comparaison intra-individuelle (avant après préparation mentale p.e) plutôt qu'une comparaison entre athlètes. Cet auto-questionnaire évalue les progrès en matière d'habiletés mentales.

L'UMSAT6 peut être utilisé comme un support lors d'un entretien semi-directif ou servir de base de travail pour préparer un entretien avec un professionnel formé aux habiletés mentales.



Rédaction didactique renforcée.

Les items ont été rédigés avec un esprit didactique renforcé. L'accent est porté aussi sur la notion d'intéroception (perceptions sensorielles ou émotionnelles).

Ex1 : « Je me parle à moi-même (discours intérieur) pour réguler mon stress, ma concentration et/ou ma motivation. » introduit l'intérêt du self-talk comme technique de réassurance, de motivation ou de maintien de l'attention.

Ex2 : « Je peux facilement adapter mes entraînements si je ressens une fatigue persistante (>72h). » sensibilise aux premiers signes du surentraînement.

Ainsi, la lecture des items permet une imprégnation progressive des différentes facettes des habiletés mentales. La passation régulière de l'UMSAT6 sensibilise peu à peu aux techniques mentales même si une préparation mentale n'est pas conduite immédiatement après. Le sportif pourra de lui-même chercher à développer une habileté mentale qu'il pratiquait peu ou pas.

Copyright :

Cet article et le questionnaire UMSAT6 sont sous licence Creative Commons BY-NC-SA. 4.0. Ils peuvent être diffusés avec citation de l'auteur pour une utilisation non commerciale. Plus d'infos sur le site : <https://creativecommons.fr/licences/>

L'utilisation et la diffusion de l'UMSAT6 est libre et gratuite à la condition que l'auteur soit citée. Toute utilisation commerciale est strictement interdite. Malgré tout le soin apporté à ce travail, l'usage de ce questionnaire reste sous l'entière responsabilité de leurs utilisateurs.

Madame HUYGHE Lydie est l'auteur du questionnaire UMSAT6 : conception, développement, développement java des PDF auto-remplissables associés et traduction anglaise des items.

La dernière version de l'UMSAT6 avec scores automatiques est téléchargeable gratuitement sur le site de l'institut neurosport.

<https://institutneurosport.com/questionnaire-umsat6.html>

Version imprimable (champs vides)

<https://institutneurosport.com/umsat6-lf30-papier.pdf>

<https://institutneurosport.com/umsat6-sf18-papier.pdf>

Dernière version de ce document :

<https://institutneurosport.com/umsat6-developpement-notice.pdf>



Conclusion

Ce travail de simplification de l'auto-évaluation des habiletés mentales s'est appuyé sur des questionnaires validés et couramment utilisés dans le sport (TFAI-2, SMS-2, TAS 20 etc...). L'intégration des habiletés mentales au sein des 3 grands réseaux cérébraux qui les sous tendent (DMN, SN, ECN) a permis de réduire le nombre de dimensions à mesurer et d'ouvrir une nouvelle catégorie d'habiletés dite de récupération.

En effet, l'activité prépondérante du réseau de repos (DMN) nous rappelle l'importance des facultés de récupération physique et mentale. Cette capacité à récupérer permet de maintenir une bonne flexibilité dans la dynamique entre ces trois réseaux. Cette flexibilité amènera parfois jusqu'à l'état optimal du flow.

Notre démarche de simplification et d'unification a pour objectif ultime une évaluation précoce et répétée des habiletés mentales. En effet, le développement simultané des capacités physiques et mentales aidera à préserver la santé au sport.

BIBLIOGRAPHIE :

- Arnaud et al.2012. Lien entre locus de contrôle et anxiété compétitive: Étude portant sur 150 joueurs de tennis de haut niveau. *Ann. Méd.-Psychol. Rev. Psychiatr.* 2012, 170, 642-647.
- Barlow et al. 2015. Who Takes Risks in High-Risk Sport?: The Role of Alexithymia. *J. Sport Exerc. Psychol.* 2015, 37, 83-96.
- Beissner F et Al. 2013. The autonomic brain: an activation likelihood estimation meta-analysis for central processing of autonomic function. *J Neurosci.* 2013 Jun 19;33(25):10503-11. doi: 10.1523/JNEUROSCI.1103-13.2013.
- Chang, C., Metzger, C. D., Glover, G. H., Duyn, J. H., Heinze, H. J., and Walter, M. (2013). Association between heart rate variability and fluctuations in resting-state functional connectivity. *Neuroimage* 68, 93-104. doi: 10.1016/j.neuroimage.2012.11.038.
- Ciocca, 2019 : Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Athletes. *Clin Sports Med* 38 (2019) 545-554
- Critchley HD. Electrodermal responses: What happens in the brain. *Neuroscientist.* 2002;8:132-142.
- Deci, E.L.; Ryan, R.M. A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Can. Psychol. Psychol. Can.* 2008, 49, 186-193.
- Enriquez-Geppert, et al. 2019 Neurofeedback as a Treatment Intervention in ADHD: Current Evidence and Practice. *Curr Psychiatry Rep* 21, 46 (2019). <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1021-4>
- Greicius MD, B Krasnow, AL Reiss, V Menon - Functional connectivity in the resting brain: a network analysis of the default mode hypothesis. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2003
- Guillot, A., Hoyek, N., Louis, M., Collet, C., 2012. Understanding the timing of motor imagery: recent findings and future directions. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.* 5, 3-22. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.623787>
- Han et al., 2019 : Attention-deficit/hyperactivity disorder in elite athletes: a narrative review. *Br J Sports Med* 2019;53:741-745.
- Hoffman et al. 2022. Anxiety, fear, panic: An approach to assessing the defensive behavior system across the predatory imminence continuum. *Learn Behav* (2022). <https://doi.org/10.3758/s13420-021-00509-x>
- Keilani 2016. Use of mental techniques for competition and recovery in professional athletes. *Wien Klin Wochenschr* (2016) 128:315-319.

- Ladda AM, Lebon F, Lotze M. Using motor imagery practice for improving motor performance A review. *Brain Cogn.* 2021 Jun;150:105705. doi: 10.1016/j.bandc.2021.105705. Epub 2021 Feb 27. PMID: 33652364.
- Lanssens et al. 2020 : Role of the dorsal attention network in distracter suppression based on features, *Cognitive Neuroscience*, 11:1-2, 37-46, DOI: 10.1080/17588928.2019.1683525
- Lee et al. 2017. Identifying the neural substrates of intrinsic motivation during task performance. *Cogn Affect Behav Neurosci* (2017) 17:939–953
- Menon, V. (2015). "Salience network," in *Brain Mapping*, ed. W. Toga (Waltham, MA: Academic Press), 597–611. doi: 10.1016/B978-0-12-397025-1.00052-X.
- Menon, V., and Uddin, L. Q. (2010). Saliency, switching, attention and control: a network model of insula function. *Brain Struct. Funct.* 214, 655–667. doi: 10.1007/s00429-010-0262-0.
- MS Salazar, 2015. The dilemma of combining positive and negative items in scales. *Psicothema* 2015, Vol. 27, No. 2, 192-199 doi: 10.7334/psicothema2014.266
- Pamplona et al., 2020 : Network-based fMRI-neurofeedback training of sustained attention. *Neuroimage*, 10.1016/j.neuroimage.2020.117194.
- Paquet Y, Berjot S, Gillet N. Validation d'une échelle de locus de contrôle spécifique à la performance en sport individuel (LOCPSI). *Bull Psychol*2009;62(4):351–63.
- Paquet Y. Les différents construits de la notion de contrôle. In: Paquet Y, editor. *Psychologie du contrôle : aspects théoriques et applications*. Bruxelles:DeBoeck; 2009.
- Pelletier et al. (2017) French adaptation and validation of the Sport Motivation Scale-II (Echelle de Motivation dans les Sports-II), *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, DOI:http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2017.1339729
- Proença Lopes et al. 2022. An Association between Alexithymia and the Characteristics of Sport Practice: A Multicenter, Cross-Sectional Study. *Healthcare* 2022, 10, 432. <https://doi.org/10.3390/healthcare10030432>
- Raichle, MacLeod, Snyder et Powers, « Inaugural Article: A default mode of brain function », *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 98, no 2, 2001, p. 676–82 (DOI 10.1073/pnas.98.2.676)
- Robin et al. Tennis Service Performance in Beginners: The Effect of Instructional Self-Talk Combined With Motor Imagery. *Journal of Motor Learning and Development*, 2021, pp.1-12. (10.1123/jmld.2021-0044). (hal-03544064)
- Schneider, et al. 2016. Spontaneous pupil dilations during the resting state are associated with activation of the salience network *Neuroimage*, 139 (2016), pp. 189-201.
- Seeley et al. 2007. Dissociable Intrinsic Connectivity Networks for Salience Processing and Executive Control. *Journal of Neuroscience* 28 February 2007, 27 (9) 2349-2356; DOI: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.5587-06.2007>
- Smith et al. 2002. Social Desirability Bias and Direction Modified Competitive State Anxiety Inventory–2. December 2002 *Perceptual and Motor Skills* 95(3 Pt 1):945-52 DOI: 10.2466/pms.2002.95.3.945
- Sonderer Ev, Sanderman R, Coyne JC (2013) Ineffectiveness of Reverse Wording of Questionnaire Items: Let's Learn from Cows in the Rain. *PLoS ONE* 8(7): e68967. doi:10.1371/journal.pone.0068967
- Suárez-Alvarez et al. 2018. Using reversed items in Likert scales: A questionable practice *Psicothema* 2018, Vol. 30, No. 2, 149-158 doi: 10.7334/psicothema2018.33
- Sun Mi Kim et al. 2021. Comparison of brain activity within the sensorimotor network between sports players and patients with somatic symptom disorder *J Psychosom Res.* 2021 Aug;147:110534. doi:10.1016/j.jpsychores.2021.110534.
- Thayer, F. J., Åhs, F., Fredrikson, M., Sollers, J. J., and Wager, T. D. (2012). A meta-analysis of heart rate variability and neuroimaging studies: implications for heart rate variability as a marker of stress and health. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 36, 747–756. doi: 10.1016/j.neubiorev.2011.11.009.
- van der Linden D et al. Go with the flow: A neuroscientific view on being fully engaged. *Eur J Neurosci.* 2021;53: 947–963. <https://doi.org/10.1111/ejn.15014>
- Vossel et al.,2014 : Dorsal and Ventral Attention Systems: Distinct Neural Circuits but Collaborative Roles *The Neuroscientist* 2014, Vol. 20(2) 150 – 159
- Williamson, J. W. (2015). Autonomic responses to exercise: where is central command. *Auton. Neurosci.* 188, 3–4. doi: 10.1016/j.autneu.2014.10.011
- Williamson, J. W., McColl, R., and Mathews, D. (2003). Evidence for central command activation of the human insular cortex during exercise. *J. Appl. Physiol.* 94, 1726–1734. doi: 10.1152/jappphysiol.01152.2002.
- Winton-Brown, T. T., Fusar-Poli, P., Ungless, M. A., & Howes, O. D. (2014). Dopaminergic basis of salience dysregulation in psychosis. *Trends in Neurosciences*, 37(2), 85–94. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2013.11.003>.
- Woodman et al. 2003. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sports performance: A metaanalysis. *J.Sports Sci.* 2003, 21, 443–457.
- Xia et al. 2017. Salience network connectivity modulates skin conductance responses in predicting arousal experience. *J. Cogn. Neurosci.*, 29 (2017), pp. 827
- Young et al., 2017. Dynamic shifts in large-scale brain network balance as a function of arousal. *J. Neurosci.*, 37 (2017), pp. 281-290

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>

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 18 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. 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 :

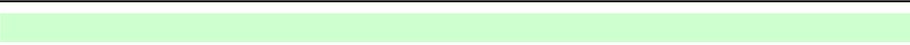
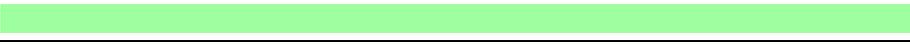
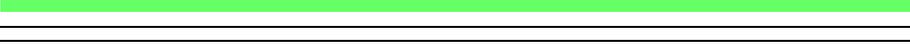
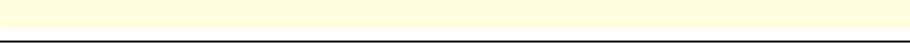
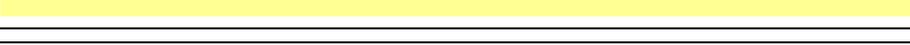
Né(e). le :

Homme

Femme

Résultats (UMSAT6[®])

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) Focus/Refocus		
Imagerie : (3+10+17) Imagery		
Planification : (4+11+18) Goal setting		
Habiletés Psychosomatiques Affective Skills		Saliency Network (SN) 
Activation : (2+8+14) Energising		
Anxiété précompétitive : (6+9+15) Competitive Anxiety		
Habiletés de Récupération Recovery Skills		Default Mode Network (DMN) 
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>