

# EVALUATION FACULTES MENTALES

Choisissez pour chaque affirmation une réponse parmi les options suivantes : 1 Points → JAMAIS / 2 Points → RAREMENT / 3 Points → PARFOIS / 4 Points → SOUVENT / 5 Points → GÉNÉRALEMENT / 6 Points → TOUJOURS

1. Je crois que mon potentiel en tant qu'athlète est excellent. \_\_\_\_
2. Je m'entraîne régulièrement et avec enthousiasme. \_\_\_\_
3. Je reste positif quand les choses se passent mal en course. \_\_\_\_
4. Dans les courses difficiles, je peux m'imaginer bien performer. \_\_\_\_
5. Avant les compétitions, je reste positif et optimiste. \_\_\_\_
6. Je me vois plus comme un succès que comme un échec. \_\_\_\_
7. Avant les courses, je suis capable de faire disparaître le doute. \_\_\_\_
8. Le matin de la course, je suis nerveux mais aussi impatient. \_\_\_\_
9. J'apprends quelque chose d'une course dans laquelle je n'ai pas bien figuré. \_\_\_\_
10. Je me vois bien gérer les circonstances difficiles de course. \_\_\_\_
11. Je suis capable de courir à (ou proche de) mon niveau. \_\_\_\_
12. Je me visualise facilement à l'entraînement et en course. \_\_\_\_
13. Je n'ai aucun mal à rester concentré pendant une longue course. \_\_\_\_
14. Je sais gérer mes efforts en course. \_\_\_\_
15. Je répète mentalement les gestes et la tactique avant les courses. \_\_\_\_
16. Je reste bien concentré tout au long de la course. \_\_\_\_
17. Je suis prêt à faire des sacrifices pour atteindre mes objectifs. \_\_\_\_
18. Avant une course importante, je peux me visualiser en train de bien performer. \_\_\_\_
19. Je suis impatient d'effectuer les séances difficiles. \_\_\_\_
20. Quand je me visualise en course, j'ai presque l'impression d'y être. \_\_\_\_
21. Je me considère comme un compétiteur acharné. \_\_\_\_
22. Je ne me laisse pas distraire en course. \_\_\_\_

23. Je me fixe des objectifs ambitieux. \_\_\_\_
24. J'aime les courses difficiles. \_\_\_\_
25. Quand la course se durcit, je suis encore plus concentré. \_\_\_\_
26. Je suis fort mentalement en course. \_\_\_\_
27. Je sais relâcher mes muscles avant une course. \_\_\_\_
28. Je reste positif malgré les problèmes de retard aux départs, le mauvais temps, etc. \_\_\_\_
29. Je ne perds pas confiance la semaine qui suit une mauvaise course. \_\_\_\_
30. Je veux devenir le meilleur athlète possible. \_\_\_\_

Score :

Additionnez vos réponses pour chaque groupe d'affirmations afin de déterminer votre profil grâce à l'échelle ci-dessous :

QUALITE MENTALE	AFFIRMATIONS	TOTAL	SCORE
Motivation	2, 8, 17, 19, 23, 30		
Confiance	2, 6, 11, 21, 26, 29		
Mentalité	3, 5, 9, 24, 27, 28		
Concentration	7, 13, 14, 16, 22, 25		
Visualisation	4, 10, 12, 15, 18, 20		

Calculez votre score :

Si le « TOTAL » est ....	Votre Score est...
32 - 36	5
27 - 31	4
21 - 26	3
16 - 20	2
6 - 15	1