

Nom : ..... Prénom : ..... Date du jour .....

### QUESTIONNAIRE PSYCHOLOGIQUE (\*)

1- Objectifs sportifs de la dernière saison ?

2- Résultats sportifs de la dernière saison ?

3- Votre saison a-t-elle été conforme à vos objectifs ?  OUI  NON

Commentaire :

4- Que reprenez-vous de votre saison ?

- Bons résultats  résultats moyens  mauvais résultats  
 Saison irrégulière  Méforme  Blessure

5- A quoi attribuez-vous :

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Vos performances,                             | <input type="checkbox"/> Vos contre-performances                       |
| <input type="checkbox"/> Mentales <input type="checkbox"/> Physiques   | <input type="checkbox"/> Mentales <input type="checkbox"/> Physiques   |
| <input type="checkbox"/> Techniques <input type="checkbox"/> Tactiques | <input type="checkbox"/> Techniques <input type="checkbox"/> Tactiques |
| <input type="checkbox"/> Entourage <input type="checkbox"/> Autres :   | <input type="checkbox"/> Entourages <input type="checkbox"/> Autre :   |

6- Avez-vous remarqué des différences de performances entre entraînement et compétition ?

- OUI  NON

7- Pour quelles raisons pratiquez-vous votre sport ?

- Performance,  Habitude  Argent  Rencontre avec les gens,  
 Sensations,  Plaisir  Reconnaissance personnelle,  
 Amélioration de l'apparence physique  Action sur le poids (en prendre ou en perdre)  
 Autre : \_\_\_\_\_

8- Arrivez-vous à organiser votre temps ? (Mettre une croix sur la ligne au niveau vous convenant)

Plutôt bien \_\_\_\_\_ Plutôt mal

9- Comment votre famille s'investit dans votre pratique sportive ?

Pas du tout \_\_\_\_\_ Trop

10- Les relations avec votre entraîneur sont :

Très bonne \_\_\_\_\_ Très mauvaise

11- Quelles sont les relations avec votre groupe d'entraînement ?

Très bonne \_\_\_\_\_ Très mauvaise

12- Êtes-vous sujet au stress ?

- En compétition,  A l'entraînement  A l'école  
 Au travail / vie professionnelle  Dans vos relations

13- Arrivez-vous à gérer ce stress ?  OUI  NON  PAS TOUJOURS

14- Imaginez que vous êtes obligés d'arrêter votre pratique sportive (blessures, méforme...) :

- Vous essayez coûte que coûte de continuer votre entraînement  
 Vous travaillez plus  
 Vous déprimez  
 Vous en profitez pour faire une activité de loisirs  
 Vous en profitez pour réaliser d'autres activités relationnelles  
 Autre : \_\_\_\_\_

15- Souhaitez-vous rencontrer un(e) psychologue du sport ?  OUI  NON