

Liste de Vérification de l'Etat Psychologique en Compétition

Nom : _____		Date : _____		Epreuve : _____	
Objectifs :		1. _____		2. _____	
		3. _____		4. _____	
AVANT COMPETITION		APRES COMPETITION			
Récompenses (si j'atteins mes objectifs, qu'est-ce que j'y gagne ?) :		Récompenses (j'ai atteint mes objectifs, qu'est-ce que j'y ai gagné ?) :			
1. _____		1. _____			
2. _____		2. _____			
3. _____		3. _____			
4. _____		4. _____			
Punitions (si je n'atteins aucun objectif, qu'est-ce qui m'arrive ?) :		Punitions (je n'ai atteint aucun objectif, qu'est-ce qui m'est arrivé ?) :			
1. _____		1. _____			
2. _____		2. _____			
3. _____		3. _____			
4. _____		4. _____			
Si l'une ou plusieurs des affirmations suivantes reflète ce que vous ressentez présentement, indiquez-le en cochant la case correspondant à votre sentiment. Remplissez ce formulaire avant l'épreuve.		Si l'une ou plusieurs des affirmations suivantes reflète ce que vous ressentiez lors de l'épreuve, indiquez-le en cochant la case correspondant à votre sentiment. Remplissez ce formulaire après l'épreuve.			
	Pas du Tout	Un peu	Moyen	Beaucoup	
1. J'ai envie de participer					1. J'ai eu du plaisir à jouer
2. Je suis favori					2. J'étais crispé
3. Je vais faire un bon résultat					3. J'ai fait un bon résultat
4. Je vais bien jouer					4. J'ai bien joué
5. Je me sens nerveux					5. J'étais nerveux
6. J'ai le trac, j'ai peur de mal faire					6. J'avais peur
7. J'ai des problèmes physiques					7. J'avais des problèmes physiques
8. Je me sens en forme					8. J'étais en forme
9. J'y pense depuis longtemps					9. Je n'étais pas concentré
10. Je suis impatient					10. Je jouais vite
11. J'ai mal au ventre					11. J'étais malade
12. J'ai uriné plusieurs fois					12. Je ne me suis pas préparé normalement
13. Je me sens convulsé et tremblant					13. Je jouais fort
14. Je suis très relâché					14. J'étais relâché
15. Je pense que rien ne peut m'arriver					15. Je n'ai pas pensé à la tactique
Résultats : _____					

Grille de Décodage de Vérification de l'état psychologique en compétition

Avant l'épreuve	Motivation			Confiance				Doute							
	1	9	10	3	4	8	14	15	2	5	6	7	11	12	13
Pas du tout	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Un peu	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Moyennement	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Beaucoup	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Score	0			0				0							
Après l'épreuve	Motivation			Confiance				Doute							
	1	9	13	3	4	8	10	14	2	5	6	7	11	12	15
Pas du tout	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Un peu	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Moyennement	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Beaucoup	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Score	0			0				0							