



Questionnaire

Numéro..... Nom:..... Prénom:.....

Club:..... Date de naissance:.....

Entraînements par semaine :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nombre d'années de basket :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ligues dans lesquelles je joue :

U13 U15 U17 U17national U20 Senior

Fais-tu un sport-études :

oui non l'année prochaine peut-être

Comment vas-tu à l'entraînement :

à pied vélo bus/train voiture

Temps de trajet pour aller à l'entraînement ?

Est-ce-que tes parents te transportent à l'/de l'entraînement ?

oui non parfois

	anthropométrie	Remarques
Taille		
Envergure		
Bras en l'air		
Poids		
Taille du père		
Taille de la mère		

Blessures et dates des blessures:

.....

.....

.....

Ce questionnaire se compose d'une série d'affirmations. Pour chacune d'entre elles, détermine à quel point l'affirmation te correspond et coche la réponse appropriée. Les réponses vont de "ne me correspond absolument pas" à "me correspond tout à fait".

Il n'y a aucune réponse juste ou fausse. Il s'agit plutôt de trouver l'affirmation qui te correspond le mieux. Nous prions de faire attention aux points suivants:

- Évalue l'affirmation en tenant compte de différentes situations (entraînement et compétition).
- Ne t'arrête pas trop longtemps sur une question. La réponse spontanée est souvent la meilleure.

Questions	1 Ne me correspond absolument pas	2 Ne me correspond qu'en partie	3 Me correspond en grand partie	4 Me correspond tout à fait
1. Dans le sport, j'ai du plaisir à essayer des choses qui sont un peu difficile pour moi.				
2. J'aime les situations sportives qui me permettent de voir à quel point je suis bon.				
3. Lorsque je ne réussis pas immédiatement un exercice sportif, je perds confiance ou deviens anxieux.				
4. Les tâches sportives que sont quelque peu difficiles à réaliser me font avancer.				
5. Cela me convient pas de me donner à fond dans le sport lorsque je ne suis pas sûr de réussir.				
6. Les exercices sportifs qui me demandent une performance de haut niveau et qui sont quelque peu difficiles me déstabilisent.				
7. Les situations sportives lors de lesquelles je peux tester mes capacités me font avancer.				
8. J'ai peur d'échouer lors de défis sportifs que je ne pense pouvoir réussir.				
9. J'aime me trouver face à un exercice sportif un peu difficile.				
10. Je suis inquiet lorsque je dois accomplir une tâche sportive que je ne suis pas sûr de pouvoir réussir				
11. J'aime les matchs ou tout le monde peut jouer.				
12. J'aime les matchs serrés ou on doit se battre pour la victoire, même si elle n'est pas sûre.				
13. J'aime le basket parce que c'est un sport de contact				

Questions	1 Ne me correspond absolument pas	2 Ne me correspond qu'en partie	3 Me correspond en grand partie	4 Me correspond tout à fait
1. Il est important pour moi de montrer que je suis meilleur des autres.				
2. Je compare principalement mes performances avec celles des autres.				
3. Il est important pour moi de toujours tenter quelque chose même lorsque je commets des erreurs.				
4. Il est important pour moi de me démarquer des autres en étant le meilleur.				
5. Il est important pour moi d'améliorer sans cesse mes capacités.				
6. Je regarde surtout si je suis meilleur que les autres.				
7. Il est important pour moi de m'améliorer sans cesse et de faire des progrès.				
8. J'essaie toujours de donner le meilleur de moi-même.				
9. Lorsque j'ai appris de nouvelles choses, je souhaite en apprendre encore davantage.				
10. J'aime les critiques car elles me poussent à réagir.				
11. Un mauvais coup de sifflet me rend nerveux.				
12. J'accepte les erreurs de mes coéquipiers.				