

# IRBMS

Institut Régional du Bien-être,  
de la Médecine et du Sport Santé

WWW.PSYCHOLOGIEDUSPORTIF.FR

WWW.IRBMS.COM - NORD-PAS-DE-CALAIS

## AUTO EVALUATION DE LA FORCE MENTALE

*Par Nathalie Crépin et Florence Delerue*

Cette évaluation de la force mentale proposée par **Antoni Girod en 2003** est un outil intéressant pour un entraîneur. Il lui permet de connaître ainsi les points faibles mais aussi les points forts de l'athlète, et définir ainsi un programme individualisé de travail. Il permet également d'étudier la force mentale du groupe.

*21 aptitudes mentales sont proposées et évaluées sur une échelle qui va de 1 à 10.*

### **Intérêt de cette évaluation :**

- Rapide.
- Simple d'utilisation.
- Ne requiert pas une connaissance particulière en psychologie ou en préparation mentale.
- Peut s'appliquer à un groupe.
- Visualisation des résultats.
- Permet des évaluations répétées et régulières.
- Permet une évaluation de la progression.
- Permet par la suite de reprendre certains éléments lors d'un entretien.

### **Inconvénient de cette évaluation :**

- Evaluation sommaire.
- Evaluation subjective.
- Ne prend pas en compte les différents contextes (entraînements, compétitions, compétitions à enjeux..).

### **Formulaire à imprimer**

Pour chaque aptitude mentionnée, vous allez évaluer si elle vous correspond complètement (mettre une croix dans la case 10) à pas du tout (mettre une croix dans la case 1). Par exemple, plus la passion constitue pour vous une force mentale importante, plus vous mettez une croix vers 10.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Passion										
2	Enthousiasme										
3	Plaisir à jouer										
4	Goût de l'effort										
5	Discipline										
6	Respect										
7	Humilité										
8	Constance										
9	Volonté										
10	Ambition										
11	Détermination										
12	Courage										
13	Audace										
14	Autonomie										
15	Motivation										
16	Confiance en soi										
17	Calme										
18	Concentration										
19	Combativité										
20	Lucidité										
21	Adaptabilité										