

Questionnaire sur la gestion du stress en pôle espoir

Ce questionnaire a été créé dans le cadre d'un mémoire de deux étudiants de l'ENS de Rennes axé sur les sportifs espoirs en pôle espoir.

Ce questionnaire est anonyme. Il a pour but de connaître vos habitudes pour gérer le stress à l'approche d'une échéance (sportive ou scolaire) stressante pour vous.

Les seules informations personnelles que nous te demanderons sont ; ton âge, ton genre, ton sport pratiqué et le volume horaire d'entraînement par semaine.

En cochant la case "OUI", je consens à participer à ce mémoire. *

☐

OUI

☐

NON

Informations personnelles

[] Quel âge as-tu? *

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- ☐ Moins de 10 ans
- ☐ 10 ans
- ☐ 11 ans
- ☐ 12 ans
- ☐ 13 ans
- ☐ 14 ans
- ☐ 15 ans
- ☐ 16 ans
- ☐ 17 ans
- ☐ 18 ans
- ☐ Plus de 18 ans
- ☐ Autre :

[] Quel est ton genre? *

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- ☐ Homme
- ☐ Femme
- ☐ Ne souhaite pas préciser
- ☐ Autre :

[] Quel est le sport que tu pratiques au sein du pôle espoir? *

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- ☐ Athlétisme
- ☐ Aviron
- ☐ Badminton
- ☐ Basket-Ball
- ☐ Boxe
- ☐ Canoë-kayak

- ☐ Cyclisme
- ☐ Escrime
- ☐ Football
- ☐ Handball
- ☐ Judo
- ☐ Karaté
- ☐ Surf
- ☐ Tennis
- ☐ Tennis de table
- ☐ Voile
- ☐ Volley-Ball
- ☐ Autre :

[]Combien d'heures t'entraînes-tu en moyenne par semaine? *

On inclut les séances de renforcements musculaire en lien avec ta pratique sportive dans les heures d'entraînements. Si tu pratiques ton sport en dehors du pôle espoir (dans un club ou en loisir), inclut également tes heures dans ton volume semaine. Cependant, on ne compte pas les heures liées aux rencontres compétitives.

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- ☐ Moins de 3h / semaine
- ☐ 3h / semaine
- ☐ 3h30 / semaine
- ☐ 4h / semaine
- ☐ 4h30 / semaine
- ☐ 5h / semaine
- ☐ 5h30 / semaine
- ☐ 6h / semaine
- ☐ 6h30 / semaine
- ☐ 7h / semaine
- ☐ 7h30 / semaine

- ☐ 8h / semaine
☐ 8h30 / semaine
☐ 9h / semaine
☐ 9h30 / semaine
☐ 10h / semaine
☐ 10h30 / semaine
☐ 11h / semaine
☐ 11h30 / semaine
☐ 12h / semaine
☐ 12h30 / semaine
☐ 13h / semaine
☐ 13h30 / semaine
☐ 14h / semaine
☐ 14h30 / semaine
☐ 15h / semaine
☐ Plus de 15h / semaine
☐ Autre :

[] Veuillez répondre en choisissant le ressenti qui décrit le mieux l'état dans lequel vous serez. *

Choisissez la réponse appropriée pour chaque élément :

Voici quelques affirmations concernant des choses ou des situations que vous pourriez trouver stressantes. Veuillez nous dire dans quelle mesure chacune de ces choses ou situations a été stressante pour vous au cours de l'année écoulée, en choisissant le ressenti le plus adapté à votre situation.

Veuillez répondre à toutes les questions de cette section. Si vous n'avez pas vécu quelque chose, sélectionner "pas du tout stressant".

| | Pas du tout stressant | Un peu stressant | Moyennement stressant | Assez stressant | Très stressant |
|--|-----------------------------|---------------------|--------------------------|--------------------|----------------|
|--|-----------------------------|---------------------|--------------------------|--------------------|----------------|

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Se disputer à la maison | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sentir un manque de compréhension de la part de ses parents | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| La pression des études | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Avoir des difficultés dans certaines matières scolaires | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Être soumis à l'obligation scolaire | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ne pas avoir assez de temps pour votre petit(e) ami(e) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ne pas être satisfait de son apparence | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Avoir des désaccords entre vous et vos pairs | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ne pas être écouté par les enseignants | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Avoir des désaccords entre vous et vos professeurs | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| S'inquiéter pour son avenir | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Manquer de liberté | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ne pas avoir assez d'argent pour acheter les choses que vous voulez | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Devoir assumer de nouvelles responsabilités familiales en vieillissant | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Gestion du stress et évènement sportif

Nous allons vous demander d'imaginer que vous êtes dans la situation suivante ; Vous êtes dans la préparation d'un évènement sportif à grande importance.

Exemple n°1 : Votre équipe est deuxième au classement à une journée de la fin du championnat. Vous affrontez le premier lors du prochain match. Vous devez impérativement gagner contre eux si vous souhaitez être champion.

Exemple n°2 : Vous souhaitez vous qualifier pour un championnat/une compétition très importante pour vous et votre carrière sportive. Pour vous qualifier, vous devez impérativement performer lors de votre prochaine rencontre sportive.

Au cours de la semaine précédant cet évènement sportif, comment vous vous préparez pour performer lors de ce genre de rencontre?

[] Veuillez répondre en choisissant le ressenti qui décrit le mieux l'état dans lequel vous serez. *

Choisissez la réponse appropriée pour chaque élément :

| | Non utilisé / pratiqué | Un peu utilisé / pratiqué | Utilisé / pratiqué assez souvent | Beaucoup utilisé / pratiqué |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------|
| J'essaye de visualiser l'évènement. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Étant stressé(e), j'en parle à mon/ma coach. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je dors plus que d'habitude. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Pour me détendre, je fume du cannabis. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'essaye de garder mes sentiments liés à l'évènement pour moi. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Étant stressé(e), je me tourne vers des aides professionnelles (ex : préparateur mental, psychologue, médecin etc...) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je consomme des boissons alcoolisées pour me détendre. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Étant stress(é), j'essaye de me sentir mieux en mangeant ou buvant des aliments qui me font plaisir. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Je fume une cigarette. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je passe plus de temps sur les écrans (téléphone, ordinateur, tablette tactile, etc.) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je modifie mes habitudes. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je m'isole, j'essaie de rester dans ma bulle. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je m'éloigne du pôle espoir pour me préparer ; j'essaie de faire une activité sans rapport avec le pôle espoir. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je lis des livres. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'essaie de me relaxer en écoutant de la musique. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je prie. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je réfléchis à la manière dont une personne que j'admire aurait géré cette situation et je m'en inspire. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je fais la fête. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je mange plus. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je ne change pas mes habitudes. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je consomme du snus (paquet de tabac a glissé derrière la gencive). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je vais voir des amis. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je travaille (sportivement et/ou scolairement) plus. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je joue à des jeux vidéos (sur console et/ou téléphone). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'utilise une cigarette électronique / une puff pour me détendre. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

[] Dans le cas où vous pratiquez / utilisez quelque chose qui n'a pas été proposé précédemment pour gérer votre stress en amont d'un évènement sportif, pouvez-vous le décrire, s'il vous plaît?

Veillez écrire votre réponse ici :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gestion du stress et évènement scolaire

Nous changeons de situations. Nous allons maintenant imaginer que vous êtes dans la situation suivante ;

Vous préparez une évaluation scolaire importante. Exemple : Cette évaluation peut être une évaluation écrite ou orale. C'est une épreuve individuelle. Pour avoir la moyenne sur votre trimestre / semestre, vous devez absolument réussir cette évaluation.

Au cours de la semaine précédant cet évènement, comment vous vous préparez pour maximiser les chances de réussite ?

[] Veuillez répondre en choisissant le ressenti qui décrit le mieux l'état dans lequel vous serez. *

Choisissez la réponse appropriée pour chaque élément :

| | Non utilisé / pratiqué | Un peu utilisé / pratiqué | Utilisé / pratiqué assez souvent | Beaucoup utilisé / pratiqué |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| J'essaye de visualiser l'évènement. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Étant stressé(e), j'en parle à mon/ma professeur(e). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je dors plus que d'habitude. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Pour me détendre, je fume du cannabis. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'essaye de garder mes sentiments liés à l'évènement pour moi. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Étant stressé(e), je me tourne vers des aides professionnelles (ex : préparateur mental, psychologue, médecin etc...) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je consomme des boissons alcoolisées pour me détendre. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Étant stress(é), j'essaye de me sentir mieux en mangeant ou buvant des aliments qui me font plaisir. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je fume une cigarette. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je passe plus de temps sur les écrans (téléphone, | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ordinateur, tablette tactile, etc.) | | | | |
| Je modifie mes habitudes. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je m'isole, j'essaye de rester dans ma bulle. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je m'éloigne du pôle espoir pour me préparer ; j'essaye de faire une activité sans rapport avec le pôle espoir. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je lis des livres. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'essaye de me relaxer en écoutant de la musique. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je prie. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je réfléchis à la manière dont une personne que j'admire aurait géré cette situation et je m'en inspire. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je fais la fête. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je mange plus. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je ne change pas mes habitudes. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je consomme du snus (paquet de tabac a glissé derrière la gencive). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je vais voir des ami-e-s. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je travaille (sportivement et/ou scolairement) plus. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je joue à des jeux vidéos (sur console et/ou téléphone). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'utilise une cigarette électronique / une puff pour me détendre. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

[] Dans le cas où vous pratiquez / utilisez quelque chose qui n'a pas été proposé précédemment pour gérer votre stress en amont d'un évènement scolaire, pouvez-vous le décrire, s'il vous plaît?

Veuillez écrire votre réponse ici :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Participation volontaire à des entretiens

[] Merci d'avoir répondu à ce questionnaire ! Afin d'en apprendre davantage sur la gestion du stress chez les sportifs et sportives en pôle espoir, nous souhaitons réaliser des entretiens pour que vous puissiez partager votre expérience et vos habitudes. Cet entretien prendrait 1h. Sur la base du volontariat, si vous souhaitez échanger sur cette thématique, merci de nous renseigner un moyen pour vous recontacter (numéro de téléphone, adresse-mail, réseaux social, etc.)

Cette démarche n'engage à rien. Vous pouvez toujours refuser ultérieurement de participer à cet entretien.

Veuillez écrire votre réponse ici :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Le questionnaire est fini. Si tu as des questions / remarques sur ce questionnaire et/ ou tes réponses, nous sommes joignables aux adresses mails suivantes ;

- **Gabriel SAID** : gabriel.said@ens-rennes.fr
- **Elouan RABREAU** : elouan.rabreau@ens-rennes.fr