**Questionnaire : Influence de la préhension**

Participant n° : Date :

Exprimer votre avis en mettant en mettant une croix (X) dans la case correspondante concernant l’affirmation en fonction de la modalité de préhension (Hook Grip, Closed Grip, Mixed Grip) et du moment d’utilisation (lors des tests de force d’aujourd’hui ou de votre pratique habituelle).

**Lorsque vous avez utilisé le Hook Grip lors des tests de force effectués aujourd’hui**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Ni pas d’accord, ni d’accord | D'accord | Tout à fait d'accord |
| Je sens que j’ai de la force. |  |  |  |  |  |
| Je sens que mon grip est “sûr”. |  |  |  |  |  |
| Je me sens plus à l’aise avec ce grip. |  |  |  |  |  |
| J’ai l’impression de m’épuiser plus rapidement. |  |  |  |  |  |
| Je manipule facilement la barre. |  |  |  |  |  |

**Lorsque vous avez utilisé le Closed Grip lors des tests de force effectués aujourd’hui**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Ni pas d’accord, ni d’accord | D'accord | Tout à fait d'accord |
| Je sens que j’ai de la force. |  |  |  |  |  |
| Je sens que mon grip est “sûr”. |  |  |  |  |  |
| Je me sens plus à l’aise avec ce grip. |  |  |  |  |  |
| J’ai l’impression de m’épuiser plus rapidement. |  |  |  |  |  |
| Je manipule facilement la barre. |  |  |  |  |  |

**Lorsque vous avez utilisé le Mixed Grip lors des tests de force effectués aujourd’hui**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Ni pas d’accord, ni d’accord | D'accord | Tout à fait d'accord |
| Je sens que j’ai de la force. |  |  |  |  |  |
| Je sens que mon grip est “sûr”. |  |  |  |  |  |
| Je me sens plus à l’aise avec ce grip. |  |  |  |  |  |
| J’ai l’impression de m’épuiser plus rapidement. |  |  |  |  |  |
| Je manipule facilement la barre. |  |  |  |  |  |

**Lorsque vous utilisez le Hook Grip lors de votre pratique habituelle**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Ni pas d’accord, ni d’accord | D'accord | Tout à fait d'accord |
| Je sens que j’ai de la force. |  |  |  |  |  |
| Je sens que mon grip est “sûr”. |  |  |  |  |  |
| Je me sens plus à l’aise avec ce grip. |  |  |  |  |  |
| J’ai l’impression de m’épuiser plus rapidement. |  |  |  |  |  |
| Je manipule facilement la barre. |  |  |  |  |  |

**Lorsque vous utilisez le Closed Grip lors de votre pratique habituelle**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Ni pas d’accord, ni d’accord | D'accord | Tout à fait d'accord |
| Je sens que j’ai de la force. |  |  |  |  |  |
| Je sens que mon grip est “sûr”. |  |  |  |  |  |
| Je me sens plus à l’aise avec ce grip. |  |  |  |  |  |
| J’ai l’impression de m’épuiser plus rapidement. |  |  |  |  |  |
| Je manipule facilement la barre. |  |  |  |  |  |

**Lorsque vous utilisez le Mixed Grip lors de votre pratique habituelle**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Ni pas d’accord, ni d’accord | D'accord | Tout à fait d'accord |
| Je sens que j’ai de la force. |  |  |  |  |  |
| Je sens que mon grip est “sûr”. |  |  |  |  |  |
| Je me sens plus à l’aise avec ce grip. |  |  |  |  |  |
| J’ai l’impression de m’épuiser plus rapidement. |  |  |  |  |  |
| Je manipule facilement la barre. |  |  |  |  |  |

**Pouvez-vous expliquez en quelques lignes pourquoi vous utilisez votre grip habituel dans votre pratique du CrossFit?** ………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………