

# TESTS, QUESTIONNAIRES ET OUTILS D'ÉVALUATION EN PSYCHOLOGIE DU SPORT

## DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Il existe une multitude d'outils d'évaluation et de mesure des caractéristiques individuelles et groupales en psychologie du sport. Les tests psychologiques sont quant à eux réservés aux psychologues diplômés et ne peuvent donc être utilisés par des personnes non psychologues.

En revanche, les outils présentés dans cette fiche sont utilisables par tous et répondent aux critères psychométriques.

### QUESTIONNAIRES MESURANT LE PROFIL DE PERFORMANCE :

- Le TPS (Test des Stratégies Personnelles) : version française du TOPS de Thomas (P.R.), Murphy (S.M.) et Hardy (L.), 1999.
- Ce questionnaire permet de différencier les habiletés mentales ou les stratégies en compétition et à l'entraînement des sportifs de plus de 14 ans. Il évalue l'activation, la relaxation, l'imagerie, la fixation d'objectifs, le contrôle émotionnel, les pensées négatives, le contrôle attentionnel, le discours interne et l'automatisme. Il comporte 64 items et une échelle en 5 points : jamais, rarement, quelquefois, souvent, toujours. Une passation orale est parfois préférable pour affiner le profil du sportif et pour vérifier la bonne compréhension de certains termes ou items. Il nécessite également une bonne connaissance du questionnaire et une expérience pour son analyse.
- Le OMSAT 4 (Ottawa Mental Skills Assessment Tool), créé par le Dr. John Salmela et traduit et adapté dans sa version francophone par J. Fournier, M. Bernier et N. Durand-Bush, janvier 2007.

Ce questionnaire évalue les habiletés mentales des sportifs. Il mesure trois types d'habiletés mentales : les habiletés de bases (établissement de but, confiance et engagement) les habiletés psychosomatiques (réaction au stress, contrôle de la peur, relaxation, activation) et des habiletés cognitives (imagerie, concentration, pratique mentale, contrôle des distractions, planification des compétitions). Il comporte 48 items et une échelle en 7 points allant de « pas du tout OK » à « Tout à fait OK ». La compréhension des items est aisée et l'analyse assez simple. Certains items sont perçus différemment selon le niveau du sportif. Le questionnaire est disponible sur le site [Mindeval.com/fr](http://Mindeval.com/fr)

### QUESTIONNAIRES PLUS SPÉCIFIQUES :

- Sur l'anxiété :
  - Les Questionnaires de Spielberger non spécifique au sport (le State Trait Anxiety Inventory ,STAI, 1970) permettent d'évaluer le trait d'anxiété et l'état d'anxiété. Le trait d'anxiété est une prédisposition à percevoir certaines situations comme menaçantes. C'est donc une caractéristique générale, stable, de la personnalité du sujet sans rapport avec une situation spécifique. L'anxiété état est déclenchée quant à elle dans une situation particulière. Elle correspond au tableau qu'un sujet présente uniquement dans une situation donnée, par exemple pendant une compétition importante, mais aussi diffère selon le moment de la compétition. Ces deux questionnaires comportent 20 items sur une échelle de 4 points. La passation et la correction de ces deux tests sont rapides. Le questionnaire d'anxiété état mesure l'impact d'une situation de compétition sur l'état d'anxiété du sportif.
  - L'Échelle d'Etat d'Anxiété en Compétition (EEAC) est une adaptation française du CSAI-2 de Martens et Coll (1990). Elle mesure l'état d'anxiété pré-compétitif et est spécifique au domaine sportif. Elle évalue à la fois l'intensité de cette anxiété et son effet sur la performance. Elle différencie l'anxiété somatique (les symptômes somatiques) de l'anxiété cognitive (les préoccupations de la pensée). Une troisième sous échelle vient compléter les deux autres dimensions : une échelle de confiance en soi.
- Sur le groupe :
  - Le Questionnaire sur l'Ambiance du Groupe (GEQ) de Widmeyer et coll (1985). Ce questionnaire est un outil fort utilisé pour mesurer la cohésion d'un groupe. Il comporte 18 items avec une échelle en 9 points. Il permet de mesurer à la fois la cohésion sociale (degré d'attraction et d'intégration du sportif pour le groupe sur le plan social) et la cohésion opératoire (degré d'attraction et d'intégration du sportif pour la tâche). Par ailleurs, il offre la possibilité d'avoir une évaluation de la cohésion pour l'ensemble de l'équipe mais aussi de mesurer pour chaque joueur son sentiment d'appartenance et d'adhésion aux objectifs du groupe. Il peut servir à mesurer l'impact de la mise en place d'un travail sur la cohésion du groupe.

- Sur le leadership : l'Échelle de Leadership en Sport (LSS) de Chelladurai et Saleh (1980). Cette échelle en 40 items met en évidence cinq comportements d'entraîneur : comportement démocratique, comportement autocratique, comportement de soutien social, comportement de récompense et comportement axé vers l'instruction. Il éclaire sur le style décisionnel de l'entraîneur (comportement autocratique et démocratique) et sur le style d'interaction (instruction, récompense, soutien social). La passation de cette échelle peut se réaliser sous deux formes : La première par l'entraîneur comme une autoévaluation et la deuxième par les sportifs pour évaluer le type de leadership de l'entraîneur. L'écart entre les deux renseigne sur l'écart de perception entre entraîneur et sportif.

## LIMITES ET ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

- Une échelle ou un questionnaire seul n'a que peu d'intérêt. Il vient étayer, infirmer ou éclairer des hypothèses ou observations déjà présentes. Ils ne peuvent avoir de valeur diagnostic et se doivent d'être accompagnés d'un ou de plusieurs entretiens. La relation et le qualitatif sont souvent préférables au quantitatif et aux instruments normés.
- Les tests, échelles et questionnaires foisonnent, mais peu possèdent les qualités psychométriques nécessaires. Il est important de vérifier que le test mesure bien ce pourquoi il est fait, sensible et discriminant, répétable dans le temps et avec une population qui permettent de le valider.
- La plupart de ces outils nécessitent une bonne connaissance de l'outil pour en connaître à la fois les écueils et permettre une analyse des résultats qui soit pertinente.
- Certains de ces outils sont sensibles à la désirabilité sociale et certains sportifs peuvent répondre en fonction de l'attente réelle ou supposée de l'intervenant, surtout si celui-ci est l'entraîneur. Comment pouvoir exprimer un manque de confiance ou une difficulté dans la gestion du stress si ces éléments sont recueillis ou rapportés à l'entraîneur ? L'exploitation des données par une personne extérieure permet d'éviter cet écueil.

## EN SAVOIR PLUS

[Le Scannf, 2003, «Manuel de psychologie du sport», tome 2 : l'intervention auprès des sportifs.](#)

[Weinberg \(R.S\) et Gould \(D\), 1997, «Psychologie du sport et de l'activité physique».](#)

[Thomas \(P.R.\), Murphy \(S.M.\) et Hardy \(L.\), 1999. Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. Journal of Sport Sciences, 17\(9\), 697-711.](#)

[Les Editions du Centre de Psychologie Appliquée : www.ecpa.fr](http://www.ecpa.fr)