

# QUESTIONNAIRE

*Ci-après tu trouveras 6 groupes de questions.*

*La première s'adresse à toi en tant que personne et la deuxième série s'adresse à toi en tant que sportif(ve) ; Les 4*

*suivantes s'adressent aux 2 !*

*Tu peux répondre ou non aux questions, tu peux préparer ta réponse à l'oral si à l'écrit cela te semble trop complexe...*

*sur papier ou à l'ordinateur.*

*Bref... tu es libre !!!*

## Quel Homme ou Femme es-tu ?

- 1) Nom Prénom
- 2) Date et Lieu de Naissance
- 3) Différentes villes habitées et années
- 4) Ta Famille : Mère, père, frères et sœurs (Que font-ils comme métiers ou activités, leurs situation familiale, ou vivent –ils ?)
- 5) Toi tu es ? Marié(e)/ en couple, avec ou sans enfants
- 6) Petit(e) tu voulais faire quoi plus tard ?
- 7) Qu'as-tu accompli ou réalisé dont tu es fier(e) ou satisfait(e) ?
- 8) Ce qui te manque, ce dont tu rêves ?
- 9) As-tu des regrets ? ou vécu des situations douloureuses ?
- 10) Quelle personnalité as-tu ?
- 11) 3 Défauts et/ ou points d'amélioration
- 12) 3 Qualités
- 13) Quelles études as-tu fait ? Pourquoi ?
- 14) Comment se sont-elles déroulées ? Comment les as-tu vécues ?
- 15) Quelque chose à rajouter ?

## Quel sportif (ve) es-tu ?

- 1) Tu as débuté ton sport quand, où et pourquoi ?
- 2) Dans quels clubs as-tu pratiqué et combien de temps ?
- 3) Pourquoi être parti du ou des clubs dans lequel tu étais ?
- 4) Tes objectifs actuels
  - a) Court terme
  - b) Moyen terme
  - c) Long terme
- 5) Te manque-t-il quelque chose dans ta carrière ?
- 6) Quel type/ style d'athlète es-tu ?

- 1) Tes points forts

- 2) Tes points faibles
- 3) Meilleures compétitions de ta carrière et pourquoi ?
- 4) Plus « mauvaises » compétitions et pourquoi ?
- 5) Quel athlète veux-tu devenir ? (Imagine par exemple l'article que tu aimerais lire au moment ou un journaliste annoncerait ta fin de carrière et ferai un bilan sur toi, ton style, ta « marque de fabrique »)
- 6) Quels sportifs t'inspirent, te font rêver et pourquoi ?
- 7) Quelque chose à rajouter ?

## Alimentation

- 1) Penses-tu (personnellement) avoir besoin d'être plus lourd(e) / léger(e) et / ou plus musclé(e) ?
- 2) Si oui est-ce un besoin physique, mental ou sportif ?
- 3) Quelles sont les consignes ou demandes de ton club/coach concernant ce sujet ?
- 4) Qui cuisine chez toi ?
- 5) Qui fait les courses ?
- 6) As-tu faim à certains moments de la journée ?
- 7) Si oui lesquels ?
- 8) Sais-tu reconnaître les sensations de satiété ? (j'ai faim / j'ai plus faim)
- 9) Manges-tu parce que tu as faim ou parce que c'est l'heure habituelle ?
- 10) Fais-tu la différence entre j'ai faim et j'ai envie de ... ?
- 11) Prends-tu des compléments alimentaires ? Si oui lesquelles et pourquoi ?
- 12) L'alimentation, est-ce une corvée pour toi ? (préparer repas, trouver les idées etc...)
- 13) Penses-tu avoir une organisation optimale ?
- 14) Sinon quels sont tes manques ? (de temps, de connaissances, d'organisation, d'idées ou...)
- 15) Quelque chose à rajouter ?

## Sommeil

- 1) Te couches-tu à heure fixe ? si oui quelle heure ?
- 2) Même question pour le réveil
- 3) Penses-tu manquer de sommeil ? Si oui pourquoi.
- 4) As-tu des difficultés à t'endormir ?
- 5) As-tu des insomnies ? Si oui sais-tu pourquoi ? sont-elles fréquentes ?
- 6) Pratiques-tu des méthodes de relaxation ou respiration ? Dans la journée, dans la nuit ?
- 7) Fais-tu la sieste ? Fréquence et durée
- 8) Quelque chose à rajouter ?

## La Préparation Mentale

- 1) Connais-tu la préparation mentale ? si oui quelle pratique as-tu déjà eu ?
- 2) Peux-tu me donner ta définition ou vision de la préparation mentale ?
- 3) Quel est ton attente dans cette démarche ?
- 4) Pour toi c'est quoi être fort mentalement ?

Ton Sport

- 1) Pourquoi pratiques-tu ce sport ?

- 2) D'après toi quelles particularités à ton sport ? (tu peux essayer d'écrire sa définition par exemple)
- 3) Tu t'entraînes ou, quand, combien de fois, quelle durée font les séances ?
- 4) Quels sont tes échéances cette année ?
- 5) Combien as-tu d'entraîneurs ou d'intervenants autour de toi ? et quel est la mission de chacun ?
- 6) Quelle relation entretient tu es avec ?

Celui qui regarde à l'extérieur rêve ; celui qui regarde à l'intérieur se réveille

Carl Jung

