



TEST DE POSITIONNEMENT

(Conforme indicateur 6 - Référentiel National Qualité)

Formation : Préparation mentale

Nom :	Prénom :	Date :
-------	----------	--------

BARÈME DE NOTATION

- 1 point par bonne réponse
- Total /20
- Interprétation du score : 0-8 : Débutant | 9-14 : Bases partielles | 15-20 : Bases avancées

QUESTIONS

1. Quelle définition correspond à la préparation mentale dans le programme ?

- A) L'entraînement des habiletés cognitives et cognito-comportementales pour optimiser les performances personnelles, le plaisir et l'accomplissement. B) Une méthode réservée aux sportifs d'élite avant une compétition. C) Un ensemble de tests physiques visant à mesurer uniquement la performance. D) Une technique de motivation fondée exclusivement sur les récompenses.

2. Selon le programme, quelle différence existe entre le sport et l'entreprise dans l'usage de la préparation mentale ?

- A) Les mécanismes cérébraux sont différents et les objectifs identiques. B) Les mécanismes cérébraux sont identiques, mais les temporalités et les indicateurs de succès diffèrent. C) La préparation mentale ne peut pas être utilisée en entreprise. D) Le sport se concentre uniquement sur le bien-être et l'entreprise uniquement sur le plaisir.

3. À qui la préparation mentale s'adresse-t-elle selon le module 1 ?

- A) Uniquement aux personnes en difficulté. B) Uniquement aux équipes sportives de haut niveau. C) À tous, comme une compétence d'hygiène de vie et d'optimisation. D) Aux managers uniquement lorsque les résultats baissent.

4. Quel usage est associé aux grilles d'identification des leviers mentaux ?

- A) Identifier des leviers mentaux et des zones d'amélioration personnelle. B) Remplacer les échanges de groupe par une évaluation physique. C) Mesurer uniquement le rythme cardiaque. D) Déterminer les récompenses extrinsèques à attribuer.

5. Que vise principalement la relaxation dans le module 2 ?

- A) Augmenter le niveau d'activation physiologique pour accélérer l'action. B) Abaisser le tonus musculaire et le rythme cardiaque afin de favoriser la lucidité. C) Supprimer toute forme de visualisation. D) Transformer un objectif de résultat en objectif de processus.

6. Comment la visualisation est-elle définie dans le programme ?

- A) La capacité à créer ou recréer une expérience dans son esprit en mobilisant l'ensemble des sens. B) Une méthode consistant uniquement à regarder des images fixes. C) Une technique permettant d'ignorer toutes les sensations. D) Une discussion de groupe sur les idées reçues.

7. Quel ensemble d'outils relève du module Techniques de relaxation et de visualisation ?

- A) Mots-clés de recentrage, matrice attentionnelle, restructuration cognitive. B) Méthode SMART, objectifs de résultat, discours interne positif. C) Respiration diaphragmatique, cohérence cardiaque, balayage corporel et protocoles d'imagerie mentale. D) Fiches de suivi, planification à moyen terme, études de cas réels.

8. Quelle idée est à retenir à propos de l'imagerie mentale ?

- A) Elle remplace toute pratique régulière. B) Elle concerne uniquement le sens visuel. C) Elle diminue les réseaux neuronaux liés à la performance. D) Elle renforce les réseaux neuronaux nécessaires à la performance technique ou managériale.

9. Quelle définition correspond à la concentration dans le module 3 ?

- A) Diriger et maintenir son attention sur les éléments pertinents de la tâche présente en ignorant les distracteurs internes et externes. B) Anticiper négativement une menace perçue. C) Abaisser le niveau d'activation physiologique. D) Transformer la réussite en résultat unique.

10. Quelle distinction le programme fait-il entre stress et anxiété ?



A) Le stress est une anticipation négative, l'anxiété est une réponse physiologique d'adaptation. B) Le stress est une réponse physiologique d'adaptation, l'anxiété est une anticipation négative d'une menace perçue. C) Le stress et l'anxiété sont strictement identiques. D) L'anxiété est toujours un objectif de maîtrise.

11. Quand le stress devient-il néfaste selon le module 3 ?

A) Lorsqu'il est utilisé avant une routine de pré-performance. B) Lorsqu'il est associé à une respiration d'urgence. C) Lorsqu'il dépasse nos ressources perçues. D) Lorsqu'il est objectif.

12. Quel espace est présenté comme le seul dans lequel on peut agir ?

A) Le résultat final. B) Le passé analysé. C) La menace anticipée. D) L'instant présent.

13. Que désigne la motivation intrinsèque dans le module 4 ?

A) Le plaisir de faire. B) Les récompenses uniquement. C) La reconnaissance externe uniquement. D) Le résultat final hors contrôle.

14. Dans la méthode SMART, que signifie le S ?

A) Suivi. B) Spécifique. C) Sportif. D) Soutenu.

15. Comment l'échec est-il redéfini dans le programme ?

A) Comme une preuve définitive d'incapacité. B) Comme un résultat qui dépend uniquement de facteurs externes. C) Comme un feedback et un apprentissage. D) Comme une récompense extrinsèque.

16. Pourquoi le programme recommande-t-il de fixer des objectifs de processus ?

A) Parce qu'ils sont toujours plus longs à atteindre. B) Parce qu'ils suppriment le besoin de motivation. C) Parce qu'ils dépendent surtout des autres. D) Parce qu'ils portent sur des actions sous contrôle direct et entretiennent motivation et confiance.

17. Que signifie l'intégration de la préparation mentale dans le module 5 ?

A) L'inscrire au quotidien, par exemple dans l'échauffement sportif ou les routines professionnelles matinales. B) La limiter à une session mensuelle longue. C) La réserver à la fin du parcours seulement. D) La remplacer par une discussion de groupe unique.

18. Pourquoi l'individualisation est-elle importante dans le module 5 ?

A) Parce que tous les individus doivent suivre exactement le même programme. B) Parce que chaque individu ou équipe nécessite un diagnostic et une approche sur-mesure. C) Parce qu'elle permet d'éviter tout suivi personnalisé. D) Parce qu'elle s'applique uniquement aux athlètes confrontés à un blocage.

19. Quelle régularité est mise en avant pour l'entraînement mental ?

A) Une session d'une heure par mois suffit dans tous les cas. B) L'entraînement mental n'est efficace qu'en sous-groupe. C) Cinq minutes par jour sont beaucoup plus efficaces qu'une session d'une heure par mois. D) La régularité n'a pas d'effet sur l'efficacité.

20. Quel rôle joue le suivi personnalisé selon le module 5 ?

A) Il sert uniquement à conserver les fiches de présence. B) Il remplace le diagnostic initial. C) Il empêche toute adaptation du programme. D) Il permet d'ajuster le programme aux évolutions de la personne.

Signature stagiaire : _____

Date : ____ / ____ / ____