

TEST SC1R

POUR LES SPORTIFS

# Test SC1R pour les sportifs

- Le test commence avec un capital de 10 points. A chaque réponse oui ton capital de 10 points perd 1 point.
- A la fin du test tu as un capital de 8 à 10 points, bravo tu es déjà solide comme 1 roc. La préparation mentale peut t'apporter de nouvelles techniques pour devenir encore meilleur.
- Entre 4 et 7, ton score est dans la moyenne, je te conseille la préparation mentale pour renforcer tes points faibles et devenir solide comme 1 roc.
- En dessous de 4, ton mental mérite d'être renforcé pour améliorer tes résultats et tes sensations sportives. Toi aussi tu peux devenir aussi solide qu'un roc!

# Test SC1R pour les sportifs

- 1. Tu n'es pas très patient et t'énerves par moments : oui / non
- 2. Tu es affecté par le stress : oui / non
- 3. Il t'arrive d'avoir des pensées négatives ou limitantes (ex : « je vais perdre, je suis mauvais, j'en ai marre, l'adversaire est plus fort etc ...) : oui / non
- 4. Ta concentration a des failles : oui / non
- 5. Ta motivation est en dents de scie ou en baisse : oui / non
- 6. Tu as des difficultés à t'entraîner : oui / non
- 7. Tes performances ont des écarts : oui / non
- 8. Il peut t'arriver de perdre en lucidité : oui / non
- 9. Tu te laisses affecter par la défaite : oui / non
- 10. Tu cherches à repousser tes limites : oui / non

Merci d'avoir participé à ce test.  
Tu peux m'envoyer ton résultat à :

[solidecomme1roc@gmail.com](mailto:solidecomme1roc@gmail.com)