

Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

Le *Sport Competition Anxiety Test* (Martens 1977), est un inventaire d'auto-évaluation concernant l'anxiété.

Le SCAT analyse une série de comportements à propos des sensations lors de situations de compétition.

Cette épreuve mesure le taux d'anxiété.

Les athlètes répondent aux 15 affirmations notées sur le questionnaire. Il n'y a pas de temps limite.

Lire attentivement chaque affirmation et cocher une croix souvent le chiffre

1. Rarement
2. Parfois.
3. Souvent

	1	2	3
1. La compétition est socialement agréable			
2. Avant de participer à la compétition, je me sens généralement mal à l'aise			
3. Avant de participer à la compétition, je m'inquiète sur une éventuelle faiblesse de ma performance			
4. Je suis un bon sportif en compétition			
5. Lorsque je participe à un match, je m'inquiète sur les éventuelles erreurs que je peux faire.			
6. Avant de participer au match, je me sens généralement calme			
7. Fixer un objectif est important en compétition			
8. Avant de participer à la compétition, je me sens nauséeux			
9. Juste avant de participer au match, je sens que mon cœur bat plus rapidement que d'habitude.			
10. J'aime participer à des jeux qui demandent beaucoup d'énergie physique.			
11. Avant le match, je me sens relaxé.			
12. Avant de participer au match, je me sens nerveux			
13. Les sports collectifs sont plus excitants que les sports individuels.			
14. Je me sens nerveux en attendant le début du match			
15. Avant de participer, je me sens généralement tendu.			

Grille de cotation

	Rarement	Parfois	Souvent
1	0	0	0
2	1	2	3
3	1	2	3
4	0	0	0
5	1	2	3
6	3	2	1
7	0	0	0
8	1	2	3
9	1	2	3
10	0	0	0
11	3	2	1
12	1	2	3
13	0	0	0
14	1	2	3
15	1	2	3

Scores

Le SCAT contient 15 items, dont 10 mesurent les symptômes associés à l'anxiété. Les cinq autres ne sont pas calculés pour éviter un biais interne de réponses.

Le score des 10 items sont additionnés pour fournir un score global.

- Un score inférieur à 17 indique un taux faible d'anxiété
- Un score entre 17 et 24 indique un taux moyen d'anxiété.
- Un score de 24 indique un taux élevé d'anxiété.