



SPORT 
PROFILEO

RAPPORT DE NINA SPORT

LE PAQ 180

QU'EST-CE QUE LE PAQ 180 ?

Le PAQ 180 est une solution d'**évaluation des compétences des sportifs (sportives) de haut niveau**. Elle mesure **9 compétences** mentales et comportementales. Les résultats du PAQ 180 reposent sur une auto-évaluation de l'athlète, ainsi que sur les éclairages apportés par son entourage sportif. Le développement du PAQ 180 a mobilisé des sportifs (sportives) de haut niveau, ainsi que des experts en psychologie du sport et en psychométrie.

DANS QUELS CAS UTILISER LE PAQ 180 ?

L'utilisation du PAQ 180 est recommandée dans les situations suivantes :

- **Aide à la performance** : préparation mentale, coaching, formation des athlètes de haut niveau
- Amélioration de la **relation athlète-coach**
- **Reconversion** des sportifs (sportives)

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

- L'utilisation du PAQ 180 est réservée aux intervenant(e)s en milieu sportif spécifiquement **formé(e)s** à cette solution.
- Les résultats présentés sont valables pour une période de **24 mois** : au-delà de cette période, il est préconisé de faire passer à nouveau le questionnaire pour s'appuyer sur un profil valide.
- Ce rapport est **confidentiel**. Il est destiné uniquement au(x) commanditaire(s) de la démarche et à l'athlète. Sport Profileo ne saurait être responsable de l'utilisation que ces destinataires feront du rapport.
- Les informations contenues dans ce rapport peuvent être **sensibles** et doivent être conservées dans un lieu sûr.

MODE D'EMPLOI

STRUCTURE DU RAPPORT

Le rapport contient 4 sections :

- Un **profil global**, qui propose une vue synthétique des compétences de l'athlète.
- Les **résultats par compétence**, pour analyser en profondeur les résultats.
- La **liste des items** pour lesquels l'athlète obtient les scores les plus élevés (Top 7), et celle des items pour lesquels il (elle) obtient les scores les plus faibles (Bottom 7).
- Les réponses données par l'entourage sportif aux deux **questions** suivantes : « *Quels sont, d'après vous, les points forts de cet(te) athlète sur le plan mental et comportemental ?* » et « *A l'inverse, que lui conseilleriez-vous d'améliorer sur le plan mental et comportemental ?* »

INTERPRÉTATION DES SCORES

Dans ce rapport, les scores sont présentés sur **une échelle de 0 à 6**.

Ces scores reflètent directement les réponses données par les répondants à la question : « *Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec ces affirmations concernant cet(te) sportif (sportive) ?* ».

L'équivalence entre les scores et les réponses à cette question est indiquée dans le tableau suivant.

0	1	2	3	4	5	6
Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Plutôt pas d'accord	Ni d'accord, ni pas d'accord	Plutôt d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord

Les **scores globaux** par item présentés dans le rapport sont calculés en accordant une pondération équivalente à chaque réponse et en excluant l'auto-évaluation.

PARTICIPANTS AU PAQ 180

Les personnes suivantes ont participé au PAQ 180 de Nina Sport :

CATÉGORIES	NOMBRE	NOMS
ENTRAÎNEURS ET STAFF	2	Franck DUCHEMIN, Marina POMOVA
AUTRES SPORTIFS	3	Sonia SALIHOUI, Louane LEFILS, Clémence NDORAM



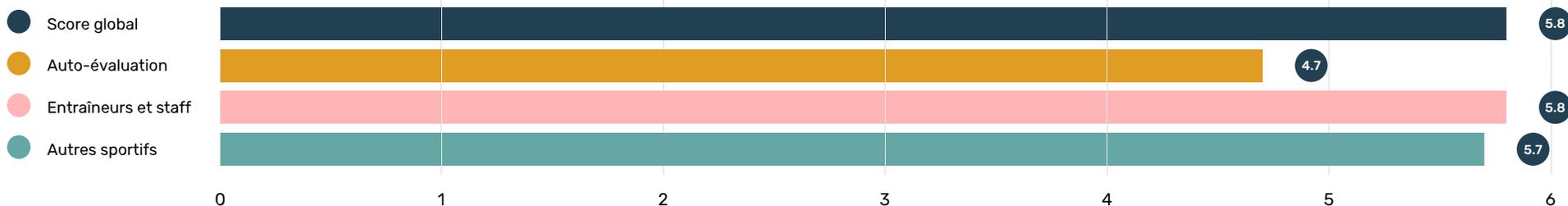
PROFIL GLOBAL

COMPÉTENCES	DÉFINITION	SCORES
ENGAGEMENT	Produire tous les efforts nécessaires pour atteindre ses objectifs sportifs.	5.8
ALTRUISME	Ecouter, aider et encourager les autres sportifs (sportives).	5.5
AUTONOMIE	Faire preuve d'autonomie dans la gestion de sa carrière, de ses périodes d'entraînement et de compétition.	5.1
RECU L INTELLECTUEL	Analyser en profondeur ses performances et celles de ses adversaires. Elaborer des stratégies pour atteindre ses objectifs.	5.1
DISCIPLINE	Mettre en application les décisions et les consignes des entraîneurs (entraîneuses).	4.9
LEADERSHIP	Avoir de l'influence sur les autres sportifs (sportives).	4.3
ADAPTATION	S'adapter avec aisance aux évolutions de son environnement.	4.2
CONFIANCE EN SOI	Avoir confiance en sa capacité à atteindre ses objectifs sportifs, à relever les défis à l'entraînement et à réussir en compétition.	3.0
SÉRÉNITÉ	Faire preuve de sérénité face aux situations potentiellement stressantes.	2.6

ENGAGEMENT

Produire tous les efforts nécessaires pour atteindre ses objectifs sportifs.

RÉSULTATS PAR CATÉGORIE D'ÉVALUATEUR



SCORE PAR ITEM

	●	●	●	●
Donne systématiquement le meilleur de lui-même (elle-même) à l'entraînement.	6.0	5.0	6.0	6.0
Travaille énormément pour atteindre ses objectifs sportifs.	5.8	6.0	6.0	5.7
Se prépare aux compétitions avec énormément de sérieux.	5.8	5.0	6.0	5.7
A une hygiène de vie absolument irréprochable (alimentation, sommeil, récupération).	5.8	3.0	6.0	5.7
Réalise tous les sacrifices qui s'imposent pour réussir au plus haut niveau.	5.8	5.0	5.5	6.0
Fait absolument tout ce qui est possible pour atteindre ses objectifs sportifs.	5.4	4.0	5.5	5.3

Légende: Non observé = [-]

ADAPTATION

S'adapter avec aisance aux évolutions de son environnement.

RÉSULTATS PAR CATÉGORIE D'ÉVALUATEUR



SCORE PAR ITEM

	●	●	●	●
Compose sans difficulté avec de nouvelles conditions d'entraînement.	5.0	4.0	5.0	5.0
Trouve très rapidement ses repères avec un(e) nouvel(le) entraîneur (entraîneuse).	4.3	3.0	4.0	4.5
Est très souvent positif (positive) vis-à-vis des changements proposés par les coaches dans sa préparation.	4.2	2.0	4.5	4.0
Vit particulièrement bien les changements de club ou de structure sportive.	4.0	4.0	3.5	4.5
Vit très facilement les changements de stratégie des organisations sportives dans lesquelles il (elle) évolue.	3.8	3.0	3.5	4.0
S'adapte très facilement à l'arrivée de nouveaux (nouvelles) dirigeant(e)s.	3.8	4.0	3.5	4.0

Légende: Non observé = [-]

TOP 7 ITEMS

POSITION	ITEM	SCORE
1	Donne systématiquement le meilleur de lui-même (elle-même) à l'entraînement. <i>(engagement)</i>	6.0
2	Sait vraiment bien reconforter ses partenaires. <i>(altruisme)</i>	5.8
3	Se prépare aux compétitions avec énormément de sérieux. <i>(engagement)</i>	5.8
4	Réalise tous les sacrifices qui s'imposent pour réussir au plus haut niveau. <i>(engagement)</i>	5.8
5	Travaille énormément pour atteindre ses objectifs sportifs. <i>(engagement)</i>	5.8
6	A une hygiène de vie absolument irréprochable (alimentation, sommeil, récupération). <i>(engagement)</i>	5.8
7	Est particulièrement attentif (attentive) aux besoins des autres athlètes. <i>(altruisme)</i>	5.6

BOTTOM 7 ITEMS

POSITION	ITEM	SCORE
54	Arrive très bien à se détendre après une compétition. <i>(sérénité)</i>	1.8
53	Est particulièrement serein(e) à l'approche des échéances sportives importantes. <i>(sérénité)</i>	2.0
52	A une forte confiance en ses capacités à réussir au moment d'aborder une compétition. <i>(confiance en soi)</i>	2.2
51	A fortement confiance en sa capacité à atteindre ses objectifs sportifs. <i>(confiance en soi)</i>	2.4
50	Reste maître(sse) de ses nerfs pendant les compétitions, même dans les situations les plus critiques. <i>(sérénité)</i>	2.8
49	Supporte très bien la pression des médias et du public. <i>(sérénité)</i>	2.8
48	Avant une compétition, a foi en son talent pour faire la différence. <i>(confiance en soi)</i>	2.8

VERBATIM

QUELS SONT, D'APRÈS VOUS, LES POINTS FORTS DE CE(TTE) ATHLÈTE SUR LE PLAN MENTAL ET COMPORTEMENTAL ?

"Ce que j'aime chez Nina, c'est que c'est une winner.

Elle est toujours à 200%, aussi bien à l'entraînement qu'en match.

Sa passion du handball est dévorante et tire tout le groupe vers le haut."

"C'est très agréable d'évoluer dans le même groupe que Nina. Elle est toujours attentionnée envers les filles. Elle pense aux anniversaires. Elle a même souvent un mot sympa pour les remplaçantes."

"Son engagement au quotidien. Elle est toujours la première à arriver à l'entraînement et la dernière à en repartir.

Son recul aussi : le staff s'appuie beaucoup sur elle dans la préparation et le débrief des compétitions."

"Nina est l'une des leaders du groupe. Elle a toujours un mot d'encouragement pour ses coéquipières.

Elle montre l'exemple par sa détermination. Elle y croit jusqu'au bout et se donne à 200%, même dans les dernières minutes d'une partie mal embarquée.

Elle se remet en question et ne cherche pas de fausses excuses en cas de contre-performance."

"Son humour.

Sa générosité.

Sa rigueur.

La finesse de ses analyses post-match."

VERBATIM

A L'INVERSE, QUE LUI CONSEILLERIEZ-VOUS D'AMÉLIORER SUR LE PLAN MENTAL ET COMPORTEMENTAL ?

"Faire attention quand elle s'exprime à chaud après une défaite. Sous le coup de la déception, elle peut avoir des mots durs envers elle-même et envers les autres. Je ne suis pas sûre qu'elle en ait conscience."

"J'ai remarqué que Nina pouvait être destabilisée par les imprévus et les changements. Elle a besoin de tout contrôler, et quand ça ne se passe pas comme elle l'imaginait, elle peut perdre ses moyens."

"De penser plus à elle !

A force de prendre tous les problèmes des autres sur ses épaules, elle s'épuise."

"Sa gestion du stress, sans aucun doute. Surtout avant les matchs. Mieux dormir pour arriver au top de sa forme le Jour J :-)"

"Nina doit développer sa confiance en elle. Alors qu'elle est une des joueuses les plus confirmées, elle est aussi celle qui se pose le plus de questions. Et souvent trop, ça joue sur sa sérénité et sa concentration."

Elle doit se montrer plus ouverte aussi au feedback du staff. Elle est tellement perfectionniste qu'elle prend chaque remarque comme une remise en question."



SPORT 
PROFILEO

WWW.SPORTPROFILEO.COM