



Sirsi

Questions

Réponses

2

# SIRSI

Ce test est un auto-questionnaire évaluant la peur des blessures physiques liées au mouvement. Veuillez lire attentivement chaque question et la réponse qui correspond le mieux à vos sentiments.

Afin d'anonymiser les données, veuillez juste indiquer les 3 premières lettres de votre NOM et PRENOM. Pour Schmitt Marie SCHMAR.

Réponse courte

.....

Pensez-vous pouvoir pratiquer votre sport au même niveau qu'auparavant?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pas du tout sûr

Totalement sûr

Pensez-vous que vous pourriez vous blesser de nouveau l'épaule si vous repreniez le sport?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Extrêmement probable

Pas du tout probable

Êtes-vous inquiet à l'idée de reprendre votre sport?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Pensez-vous que votre épaule sera stable lors de votre pratique sportive ?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pas du tout sûr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalement sûr

Pensez-vous pouvoir pratiquer votre sport sans vous soucier de votre épaule?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pas du tout sûr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalement sûr

Etes-vous frustré de devoir tenir compte de votre épaule lors de votre pratique sportive ?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Extrêmement frustré(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pas du tout frustré(e)

Craignez-vous de vous blesser de nouveau l'épaule lors de votre pratique sportive ?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Crainte extrême	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aucune crainte

Pensez-vous que votre épaule peut résister aux contraintes ?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pas du tout sûr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalement sûr



Avez-vous peur de vous reblesser accidentellement l'épaule lors de votre pratique sportive ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Très peur           Pas du tout peur

Est-ce que l'idée de devoir éventuellement vous faire réopérer ou rééduquer vous empêche de pratiquer votre sport ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tout le temps           A aucun moment

Etes-vous confiant en votre capacité à bien pratiquer votre sport ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pas du tout confiant(e)           Totalement confiant(e)

Vous sentez-vous détendu à l'idée de pratiquer votre sport?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pas du tout détendu(e)           Totalement détendu(e)

