

## **RESIST (RESilience qualities In SporT)**

**Mesure** : Qualités de résilience en sport

**Présentation** : instrument approprié pour une utilisation auprès de sportifs d'adultes français pour évaluer leurs qualités de résilience. La version française de l'échelle RESIST (RESilience qualities In SporT) comporte 18 items et mesure cinq dimensions : (a) l'adaptabilité (3 items), (b) la personnalité positive (4 items), (c) la confiance en soi (4 items), (d) la motivation (4 items), et (e) le soutien social perçu (4 items). Les questions sont présentées sous une échelle de Likert en cinq points allant de (1) "jamais" à (5) "toujours".

**Validation** : Aurélia Chrétien, Meggy Hayotte, Stéphanie Mériaux, Diane Baize, Anne Vuillemin & Fabienne d'Arripe-Longueville (16 Apr 2024): Development and preliminary validation of the RESilience qualities In SporT (RESIST) scale, International Journal of Sport and Exercise Psychology, DOI: [10.1080/1612197X.2024.2341391](https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2341391)

**Type** : auto-questionnaire

**Public** : adulte sportif

**Utilisation** : recherche clinique / comparaison de groupes / utilisation pour l'entraînement sportif

**Passation** : 5 minutes

**Modalités d'analyses** : Cette échelle peut être utilisée pour obtenir un score global de qualités de résilience en sport (moyenne de tous les items), ou en calculant les scores moyennés sur chaque sous-échelle (adaptabilité : items 1, 6 et 11 ; personnalité positive : items 2, 7, 12, et 16 ; confiance en soi : items 3, 8, 13, et 17 ; motivation : items 4, 9, et 14 ; soutien social perçu : items 5, 10, 15 et 18).

## RESIST (RESilience qualities In SporT)

		Jamais 1	Rarement 2	Parfois 3	Souvent 4	Toujours 5
1	Je suis capable de m'adapter lorsque des problèmes ou des imprévus surviennent lors de ma pratique sportive (à l'entraînement et/ou en compétition).	<input type="radio"/>				
2	Je reste la plupart du temps positif-ve, lorsque je suis confronté-e à des difficultés dans ma pratique sportive.	<input type="radio"/>				
3	J'ai confiance en mes capacités à réaliser de bonnes performances dans ma discipline sportive.	<input type="radio"/>				
4	Je reste motivé-e même lorsque je suis fatigué-e par la charge d'entraînement.	<input type="radio"/>				
5	Je sais vers qui me tourner lorsque je rencontre des difficultés dans ma pratique sportive.	<input type="radio"/>				
6	Je peux gérer la plupart des situations qui se présentent à moi dans le cadre de ma pratique sportive (à l'entraînement et/ou en compétition).	<input type="radio"/>				
7	Je me considère plutôt comme un-e sportif-ve optimiste.	<input type="radio"/>				
8	Je me sens capable d'atteindre les objectifs que je me suis fixé-e dans ma pratique sportive.	<input type="radio"/>				
9	Je suis déterminé-e à atteindre mes objectifs sportifs même lorsqu'ils sont difficiles.	<input type="radio"/>				
10	Je sais que j'ai autour de moi au moins une personne sur laquelle je peux compter.	<input type="radio"/>				
11	Je suis capable de gérer mes émotions et sentiments désagréables tels que la peur ou l'anxiété avant une compétition.	<input type="radio"/>				
12	J'essaie toujours de voir le bon côté des choses même si elles ne se passent pas comme prévu à l'entraînement et/ou en compétition.	<input type="radio"/>				
13	Je pense que j'ai les qualités nécessaires pour réaliser de bonnes performances dans mon sport.	<input type="radio"/>				
14	Je persévere quoi qu'il arrive au cours de ma saison sportive.	<input type="radio"/>				
15	Je me sens bien entouré-e par des personnes de confiance.	<input type="radio"/>				
16	J'ai tendance à aller de l'avant après un échec ou une blessure.	<input type="radio"/>				
17	Je crois en moi et en mes qualités de sportif-ve.	<input type="radio"/>				
18	Je n'hésite pas à demander de l'aide autour de moi lorsque cela est nécessaire.	<input type="radio"/>				