

Ce dernier mois :

1 Mon niveau de performance sportive / mon état de forme a diminué	OUI ☐	NON ☐
2 Je ne soutiens pas autant mon attention	OUI ☐	NON ☐
3 Mes proches estiment que mon comportement a changé	OUI ☐	NON ☐
4 J'ai une sensation de poids sur la poitrine	OUI ☐	NON ☐
5 J'ai une sensation de palpitation	OUI ☐	NON ☐
6 J'ai une sensation de gorge serrée	OUI ☐	NON ☐
7 J'ai moins d'appétit qu'avant	OUI ☐	NON ☐
8 Je mange davantage	OUI ☐	NON ☐
9 Je dors moins bien	OUI ☐	NON ☐
10 Je somnole et baille dans la journée	OUI ☐	NON ☐
11 Les séances me paraissent trop rapprochées	OUI ☐	NON ☐
12 Mon désir a diminué	OUI ☐	NON ☐
13 Je fais des contre-performances	OUI ☐	NON ☐
14 Je m'enrhume fréquemment	OUI ☐	NON ☐
15 J'ai des problèmes de mémoire	OUI ☐	NON ☐
16 Je grossis	OUI ☐	NON ☐
17 Je me sens souvent fatigué	OUI ☐	NON ☐
18 Je me sens en état d'infériorité	OUI ☐	NON ☐
19 J'ai des crampes, douleurs musculaires fréquentes	OUI ☐	NON ☐
20 J'ai plus souvent mal à la tête	OUI ☐	NON ☐
21 Je manque d'entrain	OUI ☐	NON ☐
22 J'ai parfois des malaises ou des étourdissements	OUI ☐	NON ☐
23 Je me confie moins facilement	OUI ☐	NON ☐
24 Je suis souvent patraque	OUI ☐	NON ☐
25 J'ai plus souvent mal à la gorge	OUI ☐	NON ☐
26 Je me sens nerveux, tendu, inquiet	OUI ☐	NON ☐
27 Je supporte moins bien mon entraînement	OUI ☐	NON ☐
28 Mon cœur bat plus vite qu'avant au repos	OUI ☐	NON ☐
29 Mon cœur bat plus vite qu'avant à l'effort	OUI ☐	NON ☐
30 Je suis souvent mal fichu	OUI ☐	NON ☐
31 Je me fatigue plus facilement	OUI ☐	NON ☐
32 J'ai souvent des troubles digestifs	OUI ☐	NON ☐
33 J'ai envie de rester au lit	OUI ☐	NON ☐
34 J'ai moins confiance en moi	OUI ☐	NON ☐
35 Je me blesse facilement	OUI ☐	NON ☐
36 J'ai plus de mal à rassembler mes idées	OUI ☐	NON ☐
37 J'ai plus de mal à me concentrer dans mon activité sportive	OUI ☐	NON ☐
38 Mes gestes sportifs sont moins précis, moins habiles	OUI ☐	NON ☐
39 J'ai perdu de la force, du punch	OUI ☐	NON ☐
40 J'ai l'impression de n'avoir personne de proche à qui parler	OUI ☐	NON ☐
41 Je dors plus	OUI ☐	NON ☐
42 Je tousse plus souvent	OUI ☐	NON ☐
43 Je prends moins de plaisir à mon activité sportive	OUI ☐	NON ☐
44 Je prends moins de plaisir à mes loisirs	OUI ☐	NON ☐
45 Je m'irrite plus facilement	OUI ☐	NON ☐
46 J'ai une baisse de rendement dans mon activité scolaire ou professionnelle	OUI ☐	NON ☐
47 Mon entourage trouve que je deviens moins agréable à vivre	OUI ☐	NON ☐
48 Les séances sportives me paraissent trop difficiles	OUI ☐	NON ☐
49 C'est ma faute si je réussis moins bien	OUI ☐	NON ☐
50 J'ai les jambes lourdes	OUI ☐	NON ☐
51 J'égare plus facilement les objets (clés, etc.)	OUI ☐	NON ☐
52 Je suis pessimiste, j'ai des idées noires	OUI ☐	NON ☐
53 Je maigris	OUI ☐	NON ☐
54 Je me sens moins motivé, j'ai moins de volonté, moins de ténacité	OUI ☐	NON ☐