



Profile Of Mood States (POMS)

Auteur : Projet Sport Tech **Créé le :** 11/07/2024 **Mis à jour :** 16/07/2024 **Langue :** Français

Ce questionnaire est un test psychologique qui mesure les états d'humeurs des athlètes.

Il comporte de 34 items évalués sur une échelle de Likert à 5 éléments : Pas du tout (0), un peu (1), modérément (2), beaucoup (3), extrêmement (4).

Il permet de calculer un score total en faisant la somme des scores de chaque item ; il permet également de calculer des sous-scores :

- Anxiété (noté [anx] dans la fiche de cotation)
- Colère (noté [col] dans la fiche de cotation)
- Fatigue (noté [fat] dans la fiche de cotation)
- Vigueur (noté [vig] dans la fiche de cotation)
- Dépression (noté [dep] dans la fiche de cotation)
- Confusion (noté [con] dans la fiche de cotation).

1. Tendus

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

2. En colère

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

3. Lessivé

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

4. Malheureux

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

5. Plein de vie

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

6. Confus

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

7. Triste

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

8. Actif

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

9. Enervé

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

10. Grognon

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

11. Energique

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

12. Sans espoir

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

13. Mal à l'aise

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

14. Agité

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

15. Incapable de se concentrer

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

16. Fatigué

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

17. Contrarié

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

18. Découragé

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

19. Plein de ressentiment

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

20. Nerveux

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

21. Cafardeux

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

22. Amer

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

23. Epuisé

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

24. Anxieux

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

25. Désespéré

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

26. Las

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

27. Plein d'énergie

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

28. La pensée embrouillée

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

29. Furieux

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

30. Sans valeur

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

31. Négligent

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

32. Vigoureux

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

33. Hésitant

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement

34. Exténué

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Extrêmement