**Cette échelle mesure la quantité et la qualité (à quel point elle soutient l’autonomie) de la rétroaction orientée vers le changement offerte par l’entraineur aux athlètes (telles que perçues par les athlètes). Elle mesure les 6 dimensions suivantes : 1) donnée sur un ton de voix respectueux, 2) empathique, 3) accompagnée de trucs et de 4) choix de solutions, 5) basée sur des objectifs clairs et atteignables, et 6) dépourvue d’attaques personnelles.**

**Références**

**Carpentier, J. & Mageau, G.A. (2013). When change-oriented feedback enhances motivation, well-being and performance: A look at autonomy-supportive feedback in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, *14*(3), 423–435.**

**En utilisant l’échelle suivante, veuillez choisir le chiffre qui représente le mieux vos observations par rapport à la façon dont votre entraineur(e) vous donne généralement du feedback négatif (c’est-à-dire lorsqu’il/elle vous donne des corrections, qu’il/elle veut que vous changiez quelque chose ou qu’il/elle n’est pas satisfait de votre performance).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jamais** | **Rarement** | **Parfois** | **La moitié du temps** | **Souvent** | **Presque toujours** | **Toujours** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |

***A) DE FAÇON GÉNÉRALE…***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Mon entraineur(e) me donne du feedback négatif.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 2. Mon entraineur(e) me donne des corrections lorsque je termine un exercice. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 3. Lorsque je ne réussis pas bien un exercice, mon entraineur(e) me donne du feedback négatif sur ma performance. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 4. Lorsque je ne performe pas bien, mon entraineur(e) me le dit. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |

***B) MON ENTRAINEUR(E)…***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. …crie lorsqu’il(elle) a quelque chose à me reprocher.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 2. …me répète souvent les mêmes corrections au cours d’un même entrainement sans me laisser le temps nécessaire pour me corriger.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 3. …me propose souvent plusieurs idées afin de corriger mes erreurs. Il(elle) me laisse ensuite choisir celle que je préfère.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 4. …mentionne souvent mes erreurs sans vraiment me donner de solutions pour que je les corrige.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 5. … tient compte de mes sentiments lorsqu’il(elle) me donne du feedback négatif.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 6. …s’attend à ce que je corrige sur le champ tout ce qu’il(elle) me demande.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 7. … me permet d’essayer diverses stratégies afin de corriger mes erreurs pour que je voie celle qui me convient le mieux.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |

***C) LORSQUE MON ENTRAINEUR(E) VEUT QUE JE CORRIGE QUELQUE CHOSE, …***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. …je sais quel objectif ce changement me permettra éventuellement d’atteindre. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 2. … j’ai l’impression qu’il(elle) comprend que je ne peux pas corriger sur le champ tout ce qu’il(elle) me demande.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 3. …il(elle) me donne plusieurs solutions possibles afin que je puisse choisir celle qui me convient le mieux.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 4. … ses demandes sont raisonnables. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 5. …il(elle) utilise un ton de voix respectueux pour me le dire.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 6. … il(elle) me laisse choisir la solution que je préfère parmi plusieurs solutions possibles.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |

***D) LORSQUE MON ENTRAINEUR(E) N’EST PAS SATISFAIT(E) DE MA PERFORMANCE, …***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. …je suis généralement d’accord que je suis capable de faire mieux. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 2. … je n’ai pas l’impression qu’il(elle) est conscient(e) des efforts que j’ai dû déployer pour surmonter les obstacles.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 3. …il(elle) me le dit sur un ton de voix qui témoigne du respect envers moi. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 4. … il(elle) a tendance à me dévaloriser en tant qu’individu. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 5. …il(elle) me crie après. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 6. …il(elle) m’aide à trouver une solution plutôt que de seulement critiquer ce que j’ai fait. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 7. …il(elle) me donne des trucs pour que je puisse m’améliorer. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 8. …ses commentaires négatifs portent souvent sur ce que je suis en tant que personne. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 9. …il(elle) m’insulte souvent personnellement. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 10. … il(elle) ne tient pas compte des difficultés auxquelles j’ai dû faire face pendant ma performance. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 11. …il(elle) utilise un ton de voix qui démontre de la compassion envers moi pour me le dire.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |

***E) DE FAÇON GÉNÉRALE …***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. …les corrections demandées par mon entraineur(e) ont pour but de m’approcher graduellement d’un objectif qui est clair. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 2. …je sens des attaques personnelles dans la façon dont mon entraineur(e) me dit qu’il(elle) n’est pas satisfait de ma performance.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 3. … lorsque mon entraineur(e) me fait part d’un problème, il(elle) le fait autant que possible sans crier. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 4. … lorsque mon entraineur(e) mentionne les erreurs que j’ai faites, il(elle) me donne aussi des trucs pour m’aider à les corriger.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |

**Using the scale below, please choose the number that best represents the way your coach generally gives you negative feedback (when he/she gives you corrections, wants you to change something or is not satisfied with your performance).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Never** | **Rarely** | **Sometimes** | **About half the time** | **Often** | **Very often** | **Always** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |

***A) IN GENERAL…***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. My coach gives me negative feedback. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 2. My coach gives me corrections when I finish a drill. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 3. When I am not performing a drill well, my coach gives me negative feedback. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 4. When my coach is not satisfied with my performance, he lets me know. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |

***B) MY COACH...***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. … yells when he has negative feedback to give me | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 2. … keeps giving me the same corrections during a sametraining session, without giving me the time needed to correct them  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 3. … often suggests many ideas to correct my mistakes. He/She then lets me choose the one I prefer. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 4. … often mentions my mistakes without suggesting solutions to correct them. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 5. … considers my feelings when he/she gives me negative feedback. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 6. … expects me to immediately correct everything he/she asks me. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 7. … lets me try various strategies to correct my mistakes so that I can see which one suits me best. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |

***C) WHEN MY COACH WANTS ME TO CORRECT SOMETHING, …***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. … I know which objective this change will eventually allow me to reach. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 2. … I feel that he/she understands that I cannot immediately correct everything that he/she asks me to correct. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 3. … he/she gives me many possible solutions so that I can choose the one that suits me best. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 4. … his/her demands are reasonable. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 5. … he/she tells me using a respectful tone of voice.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 6. … he/she lets me choose the solution that I prefer among several possible solutions. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |

***D) WHEN MY COACH IS NOT SATISFIED WITH MY PERFORMANCE, …***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. … I generally agree that I can do better | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 2. … I don’t feel that he/she realizes how much effort I had to put in to overcome the obstacles.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 3. … he/she tells me using a tone of voice that shows that he/she respects me. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 4. …my coach has a tendency to depreciate me as an individual. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 5. … he/she yells at me. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 6. … he/she helps me find a solution instead of only criticizing what I have done. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 7. … he/she gives me tips so that I can improve in the future. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 8. … his/her negative comments often concern what I am as a person. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 9. … he/she often offends me personally. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 10. … he/she doesn’t take into account the difficulties that I had to face during my performance. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 11. …he/she tells me using a compassionate tone of voice. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |

***E) IN GENERAL …***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. … the corrections asked by my coach are generally meant togradually bring me closer to an objective that is clear | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 2. …I feel that there are personal attacks in the way my coach tells me that he/she is not satisfied with my performance.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 3. … when my coach talks about a problem with me, he/she does so without yelling as much as possible. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 4. … when my coach mentions mistakes that I have made, he/she also gives me tips to correct them.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |

**CLÉ DE CODIFICATION**

A1, A2, A3, A4 : **Quantité** de rétroaction négative (rétroaction orientée vers le changement)

B1(r), C5, D3, D5(r), D11, E3 **Ton** de voix respectueux (les items D3 et D11 ne se retrouvent pas dans la version originale de l’échelle. Ils sont présentement à l’essai.)

B2(r), B5, B6(r), C2, D2(2), D10(r) **Empathique** (Cette dimension regroupe le fait de laisser suffisamment de temps pour s’améliorer suite à la rétroaction, B2, B6, C2, ainsi que de tenir compte des sentiments et de la perspective de l’athlète, B5, D2, D10. Les items B5 et C2 ne se retrouvent pas dans la version originale de l’échelle. Ils sont présentement à l’essai).

B3, B7, C3, C6Accompagnée de **choix de solutions**

B4(r), D6, D7, E4 Accompagnée de **trucs**

C1, C4, D1, E1 Basée sur des **objectifs clairs et atteignables**

D4(r), D8(r), D9(r), E2(r) **Dépourvue d’attaques personnelles**

Les scores aux 6 dimensions peuvent être combinés afin de former un indice de la qualité globale de la rétroaction (à quel point elle soutient l’autonomie des athlètes).

Cette échelle ne peut être utilisée qu'à des fins de recherche. Vous pouvez utiliser cette échelle dans votre recherche pourvu que vous citiez la référence complète.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à nos travaux de recherche.

Bon succès dans votre recherche!