

MASAK

Mental And Stress Assessment Kit



*La première solution
d'évaluation objective du
bien-être mental et physique*



by beScored

Édito

Notre démarche repose sur une expertise scientifique reconnue, issue des exigences du sport de haut niveau. Fort de six accompagnements aux Jeux Olympiques et de la direction du département de la recherche de l'INSEP, ce parcours a permis de structurer une approche méthodique et fondée sur des données probantes.

Au sein de beScored, nous avons ainsi développé un dispositif d'évaluation du bien-être mental et physique, issu de travaux de recherche menés à l'interface de la physiologie, des neurosciences et de la psychologie du sport.

Cette méthode innovante permet d'accéder à une lecture fine, objective et multidimensionnelle de la santé mentale et physique des sportif·ve·s, en s'appuyant sur des indicateurs scientifiquement validés. Exploitées à l'échelle individuelle ou collective, ces données permettent d'éclairer les décisions de l'ensemble des acteurs du sport, de l'encadrement sportif et de l'équipe médicale. Elles permettent d'identifier précocement les signaux faibles de surcharge, de prévenir les blessures voire d'ajuster la charge d'entraînement afin d'optimiser la performance.



“

Nous avons mis au point un dispositif médical permettant d'accéder à l'évaluation objective du bien-être mental et physique des sportif·ve·s

Christophe HAUSSWIRTH

”

MASAK
Mental And Stress Assessment Kit
by beScored

Éléments de contexte

Fatigue mentale, douleurs, stress et sommeil :
au cœur des enjeux de la performance sportive.

34%

Anxiété et symptômes dépressifs

Près d'un tiers des sportif·ve·s de haut niveau présentent des signes de détresse psychologique, reflétant la pression constante liée à la performance et à l'environnement compétitif (Gouttebarger et al. 2019).

42%

Douleurs & blessures

Près d'un athlète sur deux en sport individuel et un sur trois en sport collectif subissent au moins une blessure au cours d'une saison, illustrant la nécessité d'apprécier le niveau de fatigue musculaire des athlètes (Franco et al., 2021).

64%

Altération du sommeil

Près de deux tiers des athlètes rapportent des perturbations de leur sommeil au cours de leur saison, notamment à l'approche d'un objectif majeur, pouvant ainsi affecter directement leur performance sportive (Juliff et al., 2015).

29%

Surcharge & récupération

La surcharge d'entraînement et une récupération insuffisante peuvent entraîner une accumulation de fatigue, une diminution des performances et, dans les cas extrêmes, un syndrome de surentraînement chez les athlètes de haut niveau (Grandou et al., 2020).

Maintenir un équilibre physique et mental.

La performance sportive repose sur un équilibre entre la charge d'entraînement et la récupération physique et mentale. Lorsque cet équilibre est perturbé, des signes de fatigue, de diminution des performances et/ou de baisse de motivation peuvent apparaître. La détection précoce de ces signaux constitue un levier essentiel pour prévenir la surcharge d'entraînement et favoriser une performance durable.

La première solution tout-en-un

Une évaluation complète comprenant une douzaine de tests cognitifs, mentaux et de vitalité en moins de 20 minutes, avec rapport instantané.

Une nouvelle ère

La santé mentale devient un enjeu majeur du sport moderne.

Pression de la compétition, exigences de performance, accumulation des entraînements, contraintes scolaires ou professionnelles : les sportif·ve·s sont aujourd'hui exposé.e.s à de nombreux facteurs susceptibles d'altérer leur équilibre psychologique et leur récupération.

Le MASAK répond à cette évolution en proposant une évaluation objective et multidimensionnelle de l'état de bien-être mental et physique.

Grâce à des indicateurs scientifiquement validés, il permet d'identifier précocement les signes de fatigue mentale, de surcharge émotionnelle ou de récupération insuffisante, afin d'intervenir avant qu'ils ne compromettent durablement la performance.

L'état de forme de l'athlète n'est plus seulement perçu. Il est désormais objectivé afin de mieux accompagner les sportif·ve·s tout au long de leur parcours.

L'intérêt du MASAK pour une performance durable :

- 1** L'athlète évalue régulièrement son état de bien-être mental et physique à partir d'une combinaison de données objectives et perceptuelles.
- 2** Les entraîneurs et les membres des équipes techniques et médicales disposent d'indicateurs fiables pour suivre l'état mental et physique de l'ensemble des athlètes et d'identifier potentiellement des profils à risque.
- 3** Le suivi longitudinal permet d'évaluer les actions mises en place (accompagnement psychologique, ajustement de la charge d'entraînement, etc.) dans une démarche de préservation de la santé physique et mentale des sportif·ve·s.

Le MASAK permet d'apprécier l'état mental, les niveaux de douleurs et de stress, ainsi que la qualité du sommeil des sportif·ve·s. **Ces données peuvent être utilisées individuellement pour optimiser le suivi de l'athlète ou collectivement afin d'éclairer les décisions des entraîneurs et des équipes techniques et médicales.**

Les indices MASAK



Qualité de sommeil

Questionnaires validés scientifiquement afin d'évaluer la qualité de sommeil



Équilibre énergétique

Mesure des paramètres cardiaques (fréquence cardiaque et indices de variabilité de la fréquence cardiaque) afin d'évaluer objectivement le niveau de vitalité et de forme des sportif·ve·s



Forme physique

Utilisation d'outils innovants pour quantifier les douleurs musculo-tendineuses et/ou articulaires perçues ainsi que le niveau de fatigue et la qualité de récupération

Score de douleurs **23**



Forme mentale

Mesure objective de la fatigue mentale à l'aide d'une tâche informatisée validée scientifiquement (i.e., tâche de saccades guidées) évaluée au moyen d'un oculomètre à haute fréquence



Équilibre émotionnel

Questionnaires d'appréciation des niveaux de stress et d'anxiété en lien avec la pratique, ainsi que la mesure de l'état de stress par la dilatation pupillaire



Qualité cérébrale

Évaluation des capacités d'attention, de concentration, de mémorisation à l'aide de trois tests cognitifs proposant des contraintes temporelles différentes

Le bilan individuel



Un bilan 360 pour cartographier précisément l'état de bien-être mental et physique des sportif·ve·s



Ce bilan individuel répond à un double objectif :

- 1 *détecter les signaux faibles de surcharge physique et mentale ;*
- 2 *personnaliser la prise en charge des sportif·ve·s par l'encadrement.*

Le bilan Collectif



Bilan collectif de l'état de bien-être mental et physique

Identification des facteurs de risque et des leviers d'action

Indicateurs psychologiques

Quantification des niveaux de stress, d'anxiété et des capacités de concentration

Identification des principaux facteurs de stress et de charge mentale

- Pression psychologique
- Tensions relationnelles
- Manque de soutien de l'entourage
- Préoccupations personnelles

Segmentation par équipe / discipline / catégorie d'âge

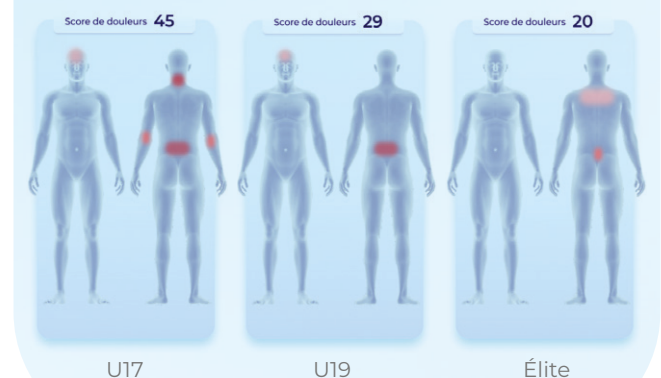


Indicateurs physiques

Cartographie précise des zones douloureuses

Identification des principaux facteurs de risque de blessures

- Surcharge d'entraînement ou de compétition
- Maladie ou état de santé dégradé
- Hygiène de vie inadaptée (nutrition, sommeil etc.)
- Équipements ou environnement sportif non optimisés



Récupération & performance

- Quantification du niveau de vitalité et de la qualité du sommeil des sportif·ve·s
- Baromètre de l'état de bien-être mental et physique
- Accompagnement au ciblage des actions prioritaires



Notre Conseil Scientifique et Médical (CSM)

Une équipe fondatrice soudée portée par trois chercheurs en sciences du sport et de la santé pour piloter stratégie, tech et opérations.



Dr. Christophe Hausswirth, PhD, HDR (CEO)

Fondateur et dirigeant de beScored, Christophe porte une vision stratégique ambitieuse pour le MASAK, avec l'objectif de transformer durablement l'évaluation du bien-être mental et physique grâce à une approche scientifique et technologique intégrée. Membre associé à l'Université Bourgogne Europe, à l'Université de Côte d'Azur, et adjunct Professor à l'Université Technologique de Sydney (Australie) et fort de 20 ans d'expérience à la tête du département Recherche de l'INSEP, où il a accompagné six Jeux Olympiques, il mobilise aujourd'hui son important réseau international pour accélérer le développement et le rayonnement du MASAK.



Dr. Alexandre Coste, PhD (CTO)

Docteur en sciences du mouvement humain, Alexandre a développé une expertise pointue dans l'évaluation ergonomique des dispositifs médicaux, intégrant les dimensions biomécaniques, neurophysiologiques et cognitives. En tant que CTO, il supervise le développement technologique du MASAK, garantissant l'intégration optimale des avancées scientifiques et des innovations logicielles pour offrir une solution performante et fiable.



Dr. Geoffrey Millour, PhD (COO)

Docteur en sciences du sport et membre externe du laboratoire MIP (Nantes Université), Geoffrey est reconnu pour son expertise dans le sport de haut niveau, en particulier dans l'analyse physiologique et biomécanique de la performance. Il consacre désormais ses travaux à l'optimisation des approches innovantes favorisant le bien-être global. Il pilote l'ensemble des études scientifiques menées au sein de beScored, qui alimentent directement le développement du MASAK.

Une vision globale de la santé mentale et physique, portée par un board alliant médecins spécialisés en psychiatrie, sommeil, biologie, neurosciences et performance humaine.



Dr. François DUFOREZ, MD
Médecin du sommeil
Fondateur de l'European Sleep Center (ESC)



Dr. Xavier Bigard, MD, PhD
Membre de l'académie de médecine
Médecin en chef de l'Union Cycliste Internationale



Dr. Cyril Schmit, PhD
Neuroscientifique
chercheur associé à l'Institut du Cerveau



Dr. Vincent Raimondi, MD
Médecin biologiste
Fondateur d'Infinite Health et ancien DG de Cerballiance



Marc Laidet
CEO Secteur Santé,
Président FHP psy, Vice-président Acteurs de la Prévention



Dr. Laurent Morasz, MD
Psychiatre
Fondateur du Groupe Clinipsy et du Groupe Ykoé

Paroles d'expert.e.s



En tant qu'ex-athlète de haut niveau et aujourd'hui accompagnatrice de projets de performance, je vois dans le MASAK un outil qui réunit enfin deux dimensions trop longtemps dissociées dans la réussite sportive : le physique et le mental. Grâce à l'analyse des données mesurées, il permet au staff d'affiner la planification et de prendre des décisions plus justes, au service d'une performance durable et respectueuse de l'équilibre de l'athlète. Pour l'athlète, le MASAK apporte des repères concrets pour mieux comprendre sa performance et agir avec plus de précision sur les facteurs qu'il peut maîtriser. C'est cette alliance entre science, données et expérience humaine qui, selon moi, fait toute la valeur de cet outil.

Amélie Cazé
Coach & Préparatrice mentale
Triple championne du monde de Pentathlon moderne



Détecter tôt les signaux faibles de fatigue ou de surcharge, avant qu'ils ne pèsent sur la santé et la performance, reste l'un des vrais défis de l'encadrement au quotidien. En combinant des indicateurs validés tels que le sommeil, l'équilibre émotionnel, la fatigue mentale et les douleurs, le MASAK propose une lecture multidimensionnelle et longitudinale que peu d'outils permettent aujourd'hui. Pour un institut de performance, l'atout est double : partager un langage commun entre l'athlète, l'entraîneur et l'équipe médicale, et évaluer dans le temps l'effet des actions mises en place.

François Bieuzen, PhD
Directeur des Sciences du sport & physiologie de la performance



Ils nous font déjà confiance



Intéressé.e
par une démo du

MASAK

Mental And Stress Assessment Kit
by beScored



Contactez-nous !

-  bescored.fr
-  contact@bescored.fr
-  Scan me !

