



La Société Française des Professionnels en APA collabore avec deux équipes de recherche universitaires (le Laboratoire Epsilon à Montpellier et le laboratoire SENS à Grenoble) pour développer un outil de mesure des motivations à pratiquer des activités physiques dans une perspective de santé. Aucun outil de ce type et validé en français n'est disponible à l'heure actuelle. L'enjeu est de pouvoir mettre à disposition des professionnels un questionnaire adapté qui permettra (1) d'évaluer la motivation des patients à un instant t et (2) de tester les effets des programmes que les structures mettent en place sur la motivation à pratiquer.

Le projet de validation implique la passation d'un questionnaire d'une cinquantaine d'items (temps nécessaire pour le remplir : environ 10 minutes) par des personnes déjà engagées dans une activité physique, puis la passation d'un second questionnaire plus court (30 items ; durée nécessaire pour la passation : environ 5 minutes) par les mêmes personnes. Les questionnaires seront totalement anonymes et seules les moyennes de participants seront analysées. Afin de pouvoir apparier les questionnaires des personnes ayant répondu 2 fois, le sexe et la date de naissance seront comparés.

Le questionnaire sera disponible au format PDF sur le site de la SFPAPA et une version en ligne sera également proposée sur le site du Laboratoire Epsilon (www.lab-epsilon.fr; onglet « plateformes », section « Epsyline » ; étude EMAPS).

Pour toute demande d'information complémentaire sur ce projet, merci de vous adresser à Julie Boiché (Maître de Conférences) à l'adresse julie.boiche@univ-montp1.fr.

Nous vous remercions par avance de votre coopération.



Partie 1 : quelques informations sur vous

- **Sexe :** Féminin Masculin
- **Date de naissance :** ____/____/____
- **Situation professionnelle :** pas d'activité professionnelle
 travail à temps partiel
 travail à temps plein
- **Situation personnelle** célibataire / veuf-ve / séparé(e) / divorcé(e)
 en couple / marié(e) / pacsé(e)
- **Votre état de santé**

Merci d'indiquer ci-dessous si vous êtes actuellement concerné(e) par les problèmes de santé suivants (merci d'indiquer entre parenthèses depuis combien de temps vous en souffrez) :

- Coronaropathie (____ ans)
- Blessé médullaire (____ ans)
- Diabète de type I (____ ans)
- Traumatisé(e) crânien (____ ans)
- Diabète de type II (____ ans)
- Fibromyalgie (____ ans)
- Ostéoporose (____ ans)
- Lombalgie chronique (____ ans)
- BPCO (____ ans)
- Cancer (____ ans)
- Autres : _____ (____ ans)

- **Veillez décrire ci-dessous votre pratique actuelle d'activité physique (nous vous demanderons de vous référer tout au long du questionnaire à ces activités physiques)**

En contexte médical (CHU, centre de rééducation), je fais...

Nature de l'activité ou des activités pratiqué(e)s (ex : vélo, marche, gymnastique...)

Nombre de séances par semaine : _____ fois

Durée moyenne des séances : _____ minutes

En contexte associatif, je fais...

Nature de l'activité ou des activités pratiqué(e)s (ex : vélo, marche, gymnastique...)

Nombre de séances par semaine : _____ fois

Durée moyenne des séances : _____ minutes

Pour mes loisirs ou dans mes déplacements...

Nature de l'activité ou des activités pratiqué(e)s (ex : vélo, marche, gymnastique...)

Nombre de séances par semaine : _____ fois

Durée moyenne des séances : _____ minutes

Partie 2 : comment percevez-vous votre contexte de pratique ?

Lisez attentivement chacun des énoncés suivants. Ensuite en utilisant l'échelle ci-dessous, indiquez dans quelle mesure ces énoncés sont exacts pour vous, en encerclant un chiffre entre 1 et 7 :

1	2	3	4	5	6	7
Pas vrai du tout			Moyennement vrai			Complètement vrai

Comment percevez-vous votre contexte de pratique ?

1) ... je me sens libre de mes choix.	1 2 3 4 5 6 7
2) ... j'ai beaucoup de sympathie pour les personnes avec lesquelles j'interagis.	1 2 3 4 5 6 7
3) ... souvent, je ne me sens pas très compétent.	1 2 3 4 5 6 7
4) ... je me sens généralement libre d'exprimer mes idées et mes opinions.	1 2 3 4 5 6 7
5) ... je m'entends bien avec les personnes avec lesquelles je rentre en contact.	1 2 3 4 5 6 7
6) ... j'ai le sentiment de bien réussir.	1 2 3 4 5 6 7
7) ... j'ai la possibilité de prendre des décisions à propos de mon programme d'activité physique.	1 2 3 4 5 6 7
8) ... les personnes que je côtoie m'estiment et m'apprécient.	1 2 3 4 5 6 7
9) ... j'estime être en mesure de répondre aux exigences de mon programme d'activité physique.	1 2 3 4 5 6 7
10) ... je participe à l'élaboration de mon programme d'activité physique.	1 2 3 4 5 6 7
11) ... je considère les personnes avec lesquelles j'interagis régulièrement comme mes amis.	1 2 3 4 5 6 7
12) ... je n'ai pas beaucoup de possibilités de montrer ce dont je suis capable.	1 2 3 4 5 6 7
13) ... je peux donner mon avis concernant l'élaboration de mon programme d'activité physique.	1 2 3 4 5 6 7
14) ... je me sens à l'aise avec les autres.	1 2 3 4 5 6 7
15) ... souvent, je ne me sens pas très performant.	1 2 3 4 5 6 7

Partie 3 : comment vivez-vous votre pratique ?

Indiquez dans quelle mesure chacun des énoncés suivants correspond actuellement à l'une des raisons pour lesquelles vous pratiquez des activités physiques d'après l'échelle ci-dessous, en encerclant un chiffre entre 1 et 7 :

1	2	3	4	5	6	7
Ne correspond pas du tout			Correspond moyennement			Correspond tout à fait

DE FAÇON GÉNÉRALE, POURQUOI FAITES-VOUS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (AP)?

1. Pour le plaisir que je ressens lorsque je pratique des AP.	1	2	3	4	5	6	7
2. Je n'en ai aucune idée, je crois que ça ne me sert à rien.	1	2	3	4	5	6	7
3. Parce que l'AP correspond à plein d'autres aspects de ma vie.	1	2	3	4	5	6	7
4. Parce que je me sentirais mal si je ne faisais pas cet effort.	1	2	3	4	5	6	7
5. Parce que je pense que l'AP est une bonne chose pour mon développement personnel.	1	2	3	4	5	6	7
6. Parce que je n'ai pas trop le choix, on me dit que je dois en faire.	1	2	3	4	5	6	7
7. Je ne sais pas vraiment; j'ai l'impression de perdre mon temps lorsque je fais de l'AP.	1	2	3	4	5	6	7
8. Pour la satisfaction que je ressens à progresser dans ce genre d'activités.	1	2	3	4	5	6	7
9. Parce que je me sentirais coupable si je ne prenais pas le temps de le faire.	1	2	3	4	5	6	7
10. Parce que l'AP fait partie intégrante du style de vie que j'ai choisi.	1	2	3	4	5	6	7
11. Franchement je fais de l'AP mais je ne vois pas l'intérêt.	1	2	3	4	5	6	7
12. Parce que je crois que l'AP contribue à préserver ma santé.	1	2	3	4	5	6	7
13. Pour ne pas avoir à entendre les reproches de certaines personnes.	1	2	3	4	5	6	7
14. Parce que je considère que faire de l'AP est une partie de mon identité.	1	2	3	4	5	6	7

15. Parce que je dois suivre les recommandations de mon médecin.	1	2	3	4	5	6	7
16. Pour les sensations agréables que me procure l'AP.	1	2	3	4	5	6	7
17. Parce que personnellement je considère que c'est un facteur de bien-être.	1	2	3	4	5	6	7
18. Je le fais mais je me demande ce que ça m'apporte.	1	2	3	4	5	6	7
19. Parce que faire de l'AP est cohérent avec mes valeurs.	1	2	3	4	5	6	7
20. Parce que je me sentirais nerveux-se si je n'en faisais pas.	1	2	3	4	5	6	7
21. Parce que je pense que l'AP me permettra de me sentir mieux.	1	2	3	4	5	6	7
22. Parce que j'aurais honte de ne pas chercher à évoluer.	1	2	3	4	5	6	7
23. Parce que certaines personnes me mettent la pression pour que je le fasse.	1	2	3	4	5	6	7
24. Pour la satisfaction que j'éprouve à atteindre mes objectifs dans l'activité.	1	2	3	4	5	6	7
25. Parce que l'AP est un élément important de la façon dont je me vois.	1	2	3	4	5	6	7
26. Parce que j'y suis obligé(e) par mon entourage.	1	2	3	4	5	6	7
27. Parce que je trouve ce genre d'activités amusantes.	1	2	3	4	5	6	7
28. Parce que je dois le faire pour me sentir bien avec moi-même.	1	2	3	4	5	6	7
29. Parce que c'est un moyen d'assurer ma santé sur le long terme.	1	2	3	4	5	6	7
30. Je ne vois vraiment pas pourquoi je prends la peine de le faire.	1	2	3	4	5	6	7

Etes-vous sûr(e) d'avoir répondu à toutes les questions ?

Merci beaucoup de votre précieuse collaboration !!!