

Partie 1 : 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 |

Partie 2 : quelques informations sur vous
--

Sexe : Féminin Masculin **Date de naissance :** ____/____/____

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

Merci beaucoup de votre précieuse collaboration !!!