

LES RAISONS DE PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE

Pour quelles raisons faites-vous du sport ?

Voici une série de réponses que nous avons recueillies auprès de personnes qui pratiquent une activité physique. Lisez-les attentivement et précisez, pour chacune d'entre elles, la mesure dans laquelle elles vous correspondent en entourant le chiffre de votre choix.

Si vous ne partagez absolument pas cette opinion, entourez le chiffre '0'.

Si vous partagez entièrement cette opinion, entourez le chiffre '5'.

Si vous partagez en partie seulement cette opinion, entourez le '1', le '2', le '3' ou le '4' selon que vous estimez qu'elle vous correspond un peu, moyennement ou assez bien.

Attention : nous nous intéressons uniquement **à vos raisons personnelles**, et pas aux bonnes raisons qui, en général, incitent les gens à faire du sport !

| Je fais du sport... | | Non, pas du tout | | | | | Oui, tout à fait ! |
|---------------------|--|------------------|---|---|---|---|--------------------|
| 1. | Pour garder la ligne | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Pour éviter d'être en mauvaise santé | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Parce que ça me fait du bien | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Parce que j'ai l'air plus jeune | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Pour montrer aux autres ce que je vauX | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Pour me ménager quelques instants de réflexion | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Pour maintenir mon corps en bonne santé | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Pour améliorer ma force physique | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Parce que je trouve agréable de devoir fournir un effort | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Pour passer du temps avec des ami(e)s | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Parce que mon médecin me l'a conseillé | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Parce que j'aime la victoire dans le sport | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Pour devenir/reste souple | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Pour me fixer des objectifs et les atteindre | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Pour perdre du poids | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Pour prévenir les soucis de santé | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Parce que l'entraînement améliore ma force | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Pour la beauté de mon corps | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Pour comparer mes capacités à celles des autres | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| Je fais du sport... | | Non, pas du tout ! | | | | | Oui, tout à fait ! |
|----------------------------|--|---------------------------|---|---|---|---|---------------------------|
| 20. | Parce que cela m'aide à me détendre | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Parce que je veux rester en bonne santé | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Pour augmenter mon endurance | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | Parce que le sport me procure un sentiment de satisfaction | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | Parce que j'apprécie l'aspect social du sport | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. | Pour prévenir une maladie héréditaire | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. | Parce que j'aime l'aspect de compétition du sport | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. | Pour entretenir ma souplesse | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. | Pour me fixer personnellement des défis | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. | Pour m'aider à contrôler mon poids | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. | Pour prévenir les problèmes cardiaques | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. | Pour recharger mes batteries | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. | Pour améliorer mon aspect physique | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. | Pour que l'on reconnaisse mes capacités | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. | Pour mieux gérer mon stress | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. | Pour me sentir en bonne santé | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. | Pour acquérir davantage de force | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. | Pour le plaisir du sport lui-même | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. | Pour le plaisir de pratiquer une activité en compagnie d'autres personnes | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. | Pour m'aider à me rétablir suite à une maladie/ blessure | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. | Parce que j'aime la compétition physique | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. | Pour devenir/rester souple | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. | Pour développer mes capacités personnelles | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. | Parce que le sport aide à brûler des calories | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. | Pour avoir un physique plus séduisant | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. | Pour réussir à faire des choses que d'autres ne peuvent pas faire | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46. | Pour diminuer mon stress | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47. | Pour développer mes muscles | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48. | Parce que c'est à ce moment que je me sens le mieux | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 49. | Pour me faire de nouveaux amis | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 50. | Parce que j'apprécie les activités physiques, surtout quand elles impliquent une compétition | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 51. | Pour m'évaluer par rapport à mes critères personnels | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |