

MOTIVATION A PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE

Pourquoi prenez-vous part à un programme d'activité physique ?

Pourquoi décidons-nous de pratiquer ou non un sport ? Attribuez une cote de 0 à 4 à chacun des points ci-dessous, en fonction de ce qui vous correspond le mieux.

Attention : il n'y a pas de "bonne" ou de "mauvaise" réponse ! Notre seul objectif est de connaître votre attitude personnelle face au sport.

MOTIVATION A PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE		Non, pas du tout !		C'est parfois vrai...		Oui, tout à fait !
1.	Je fais du sport parce que les autres estiment que je dois en faire	0	1	2	3	4
2.	Je me sens coupable si je ne fais pas de sport	0	1	2	3	4
3.	J'apprécie les avantages que m'apporte le sport	0	1	2	3	4
4.	Je fais du sport parce que j'aime ça	0	1	2	3	4
5.	Je ne vois pas pourquoi je devrais faire du sport	0	1	2	3	4
6.	Je fais du sport parce que mes amis / ma famille / mon partenaire estime(nt) que je dois en faire	0	1	2	3	4
7.	J'ai honte quand je loupe un de mes entraînements	0	1	2	3	4
8.	J'estime qu'il est important de pratiquer une activité physique régulière	0	1	2	3	4
9.	Je ne vois pas pourquoi je devrais prendre la peine de faire du sport	0	1	2	3	4
10.	J'apprécie mes séances d'entraînement	0	1	2	3	4
11.	Je pratique parce que les autres n'apprécieront pas que je ne le fasse pas	0	1	2	3	4
12.	Je ne vois pas l'utilité de l'exercice physique	0	1	2	3	4
13.	Je me sens minable quand je n'ai pas fait de sport pendant un certain temps	0	1	2	3	4
14.	J'estime qu'il est important de faire un effort pour pratiquer régulièrement	0	1	2	3	4
15.	Je trouve que l'exercice physique est une activité agréable	0	1	2	3	4
16.	Je trouve que mes amis / ma famille / mon partenaire font pression sur moi pour que je fasse du sport	0	1	2	3	4
17.	Je me sens nerveux(se) si je ne fais pas du sport régulièrement	0	1	2	3	4
18.	L'activité physique m'apporte du plaisir et de la satisfaction	0	1	2	3	4
19.	Je trouve que le sport est une perte de temps	0	1	2	3	4