

Indiquez dans quelle mesure chacun des énoncés suivants correspond actuellement à l'une des raisons pour lesquelles vous pratiquez des activités physiques.

| Ne correspond pas du tout | Correspond très peu | Correspond un peu | Correspond moyennement | Correspond assez | Correspond fortement | Correspond très fortement |
|---------------------------|---------------------|-------------------|------------------------|------------------|----------------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

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 je me sentirais mal si je ne faisais pas cet effort. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Parce que je pense que l'AP est une bonne chose pour mon développement personnel. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. 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 |
| 6. Pour la satisfaction que je ressens à progresser dans ce genre d'activités. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Parce que l'AP fait partie intégrante du style de vie que j'ai choisi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Franchement je fais de l'AP mais je ne vois pas l'intérêt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pour ne pas avoir à entendre les reproches de certaines personnes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Parce que je considère que faire de l'AP est une partie de mon identité. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Pour les sensations agréables que me procure l'AP. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Parce que personnellement je considère que c'est un facteur de bien-être. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Parce que faire de l'AP est cohérent avec mes valeurs. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Parce que je me sentirais nerveux-se si je n'en faisais pas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Parce que certaines personnes me mettent la pression pour que je le fasse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Parce que je pense que l'AP me permettra de me sentir mieux. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. Parce que j'y suis obligé(e) par mon entourage. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Parce que je dois le faire pour me sentir bien avec moi-même. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |