

NOM ET PRÉNOM :

Nous voudrions connaître vos motivations quand vous faites des activités physiques, c'est-à-dire, pourquoi vous faites une activité physique ou des exercices physiques. 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

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

Référence questionnaire : Julie Boiché, Mathieu Gourlan, David Trouilloud et Philippe Sarrazin. Development and validation of the 'Echelle de Motivation envers l'Activité Physique en contexte de Santé': A motivation scale towards health-oriented physical activity in French. Journal of Health Psychology. 2016

Les informations portées sur ce formulaire sont facultatives. Elles font l'objet d'un traitement anonymisé et informatisé destiné à l'évaluation du projet « Sport-santé Hautes Terres communauté ». **Le destinataire des données est l'Onaps. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978, modifiée par la loi 2004-801 relative à la protection des personnes physiques à l'égard des traitements de données à caractère personnel, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez-vous adresser à l'Onaps.** Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Par ailleurs vous trouverez des informations concernant vos droits et la protection des données à caractère personnel sur le site de la Commission Nationale Informatique et Libertés (www.cnil.fr).