

IDENTIFICATION DE MES FACTEURS DE MOTIVATION, DE MES CAPACITÉS ET DE MES BESOINS RELIÉS À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Ce questionnaire vous permettra d'établir la liste de vos facteurs de motivation prioritaires, de vos capacités et de vos besoins en matière de pratique d'activité physique. Lisez les énoncés suivants et cochez la colonne qui correspond à l'importance que vous accordez à chacun.

- ++ Très important
- + Important
- Moyennement important
- Peu important

Facteurs de motivation	++	+	-	--
1. Avoir du plaisir				
2. Me sentir mieux				
3. Contrôler mon poids				
4. Bien paraître				
5. Avoir plus d'énergie				
6. Améliorer mon sommeil				
7. Me divertir, me changer les idées				
8. Être en meilleure santé				
9. Me détendre, réduire mon stress				
10. Avoir davantage confiance en moi				
11. Me sentir plus fort(e)				
12. Autre : _____				

Adaptation du laboratoire 2.3 de Fahey et al. (2013).

Capacités et contraintes	Oui	+/-	Non
1. Êtes-vous capable de faire une activité exigeante sur le plan cardiorespiratoire?			
2. Pouvez-vous faire une activité exigeante sur le plan musculaire?			
3. Êtes-vous capable de faire une activité exigeante sur le plan de la flexibilité?			
4. Avez-vous de la facilité à acquérir de nouvelles habiletés motrices?			
5. Avez-vous des aptitudes à travailler en équipe?			
6. Avez-vous des aptitudes à travailler seul(e)?			
7. Avez-vous des incapacités physiques ? Si oui, identifiez-les : _____			
8. Manquez-vous d'argent pour acquérir de l'équipement ou payer des abonnements?			
9. Habitez-vous à proximité d'installations sportives?			
10. Avez-vous d'autres aptitudes, facilités ou contraintes particulières? Si oui, identifiez-les : _____			

Adaptation du laboratoire 1.3 de Fahey et al. (2011).

Besoins psychologiques	++	+	-	--
1. Améliorer ma capacité de détente				
2. Me défouler				
3. Me changer les idées				
4. Contrer ma lassitude, mon anxiété				
5. Améliorer ma concentration				
6. Avoir du plaisir				
7. Améliorer ma confiance en moi-même				
8. Améliorer mon estime personnelle				
9. Améliorer mon image corporelle				
10. Comblé un besoin de solitude				
11. Développer ma créativité, m'exprimer				
12. Réussir, me dépasser				
13. M'opposer à un adversaire				
14. Autres : _____				

Besoins sociaux	++	+	-	--
1. Rencontrer des ami(e)s				
2. Faire de nouvelles connaissances				
3. M'affirmer				
4. Développer un sentiment d'appartenance à un groupe (réseau social)				
5. Communiquer				
6. Autres : _____				
Besoins physiques	++	+	-	--
1. Améliorer mon endurance cardiovasculaire				
2. Améliorer mon endurance musculaire				
3. Augmenter ma force				
4. Améliorer ma flexibilité				
5. Diminuer mes réserves de graisse				
6. Développer ma motricité				
7. Contrer un problème de santé (maux de dos, asthme etc.)				
8. Prévenir un problème de santé (diabète, obésité etc.)				
9. Maintenir un poids santé				
10. Autres : _____				

Adaptation du laboratoire 2.3 de Fahey et al. (2013).

Identifiez vos deux facteurs de motivation les plus importants.

Facteurs de motivation	Activité physique
1.	
2.	

À la lumière des résultats obtenus aux tests de l'évaluation de la condition physique et des notions abordées dans le cadre du cours, identifiez le déterminant à améliorer de façon prioritaire, au regard de votre santé.

Déterminant à améliorer	Activité physique

Identifiez vos trois autres besoins les plus importants.

Autres besoins importants	Activité physique
1.	
2.	
3.	