

ÉCHELLE DE MOTIVATION POUR L’ACTIVITÉ

PHYSIQUE À DES FINS DE SANTÉ (ÉMAPS)

NOM ET PRÉNOM :

**Nous voudrions connaitre 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.**

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

Ne correspond pas du tout

Correspond très peu

Correspond un peu

Correspond moyenneme nt

Correspond assez

Correspond fortement

Correspond

très fortement

**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).

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