

Nous voudrions connaître tes motivations quand tu fais des activités physiques, c'est-à-dire, pourquoi tu fais une activité physique ou des exercices physiques. Réponds à chacune des questions en entourant le chiffre qui correspond le mieux à ce que tu penses.

	Pas vrai du tout		Moyennement vrai			Tout à fait vrai	
	1	2	3	4	5	6	7
1. J'ai honte quand je ne bouge pas	1	2	3	4	5	6	7
2. Je bouge parce que les autres estiment que je dois le faire	1	2	3	4	5	6	7
3. Je fais de l'activité physique, je bouge, parce que je trouve ça agréable	1	2	3	4	5	6	7
4. Être quelqu'un de physiquement actif correspond bien à ma personnalité	1	2	3	4	5	6	7
5. Je trouve que l'activité physique est une perte de temps	1	2	3	4	5	6	7
6. J'estime qu'il est important de pratiquer une activité physique régulière	1	2	3	4	5	6	7