



## DR 4–GC : Motivation vis-à-vis de l'activité physique, de l'exercice et de l'entraînement -- Questionnaire\*

### Motivation vis-à-vis de l'activité physique\*

Les personnes font régulièrement de l'activité physique pour diverses raisons. Si vous faites régulièrement de l'exercice ou si vous aspirez à le faire, indiquez dans quelle mesure chacune des raisons suivantes s'applique à votre situation. Utilisez pour ce faire l'échelle de cotation que voici :

<b>Echelle de cotation</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
	Pas du tout			Quelque peu			Tout à fait

J'essaie ou j'aimerais essayer de faire régulièrement de l'activité physique parce que	Cote
1. je ne m'aimerais pas si je ne le faisais pas	
2. les autres seraient fâchés contre moi si je ne le faisais pas	
3. j'aime les activités physiques	
4. j'aurais l'impression d'échouer si je ne le faisais pas	
5. je crois que c'est la meilleure chose à faire pour m'aider moi-même	
6. les autres penseraient que suis quelqu'un de faible si je ne le faisais pas	
7. j'ai l'impression de ne pas avoir le choix; d'autres personnes m'obligent à le faire	
8. je dois relever ce défi pour atteindre mon objectif	
9. je crois que l'activité physique m'aide à mieux me sentir	
10. c'est amusant	
11. je crains d'avoir des ennuis avec d'autres personnes si je ne le fais pas	
12. c'est important pour moi d'atteindre cet objectif	
13. je me sens coupable lorsque je ne fais pas régulièrement de l'activité physique	
14. je veux que les autres reconnaissent que je fais ce qu'on m'a ordonné de faire	
15. j'ai hâte de constater mes progrès	
16. j'accorde beaucoup de valeur au fait de me sentir en meilleure santé	

Exemple	
Extrinsèquement motivé	Intrinsèquement motivé
2	6
6	2
3	7
6	2
3	5
7	1
6	1
2	6
3	6
3	6
6	2
3	5
5	5
6	2
3	6
3	7

- a) Régulation externe : questions 2, 7, 11, 14
- b) Régulation introjectée : questions 1, 4, 6, 13
- c) Régulation identifiée : questions 5, 9, 12, 16
- d) Motivation intrinsèque : questions 3, 8, 10, 15
- e) Indice d'autonomie relative**

6,0	1,8
5,0	3,5
3,0	5,8
2,8	6,3
-8,5	11,3

- Pour trouver les valeurs a, b, c, et d, calculez la moyenne des cotes pour les questions indiquées (sommes des cotes ÷ nombre de questions).
- Pour trouver l'indice d'autonomie « e », effectuez le calcul suivant :  $2d + c - b - 2a = e$ .

**L'indice d'autonomie** indique l'incidence relative des facteurs intrinsèques et extrinsèques sur la motivation.

- Les nombres négatifs indiquent que vous êtes extrinsèquement motivé à apporter un changement dans vos habitudes de vie; c.-à-d., que les facteurs externes jouent un rôle important dans la régulation de votre comportement.
- Les nombres positifs indiquent que votre comportement est surtout déterminé par une motivation intrinsèque.

(suite)

\* Source : Edward L. Deci et Richard M. Ryan, "Exercise Self-Regulation Questionnaires", *Self-Determination Theory: An Approach to Human Motivation and Personality—The Self-Regulation Questionnaires*. 2004. <[www.psych.rochester.edu/SDT/measures/selfreg\\_exer.html](http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures/selfreg_exer.html)>. Adapté avec l'autorisation des auteurs.

## DR 4–GC : Motivation vis-à-vis de l'activité physique, de l'exercice et de l'entraînement -- Questionnaire\* (suite)

### Motivation vis-à-vis de l'exercice et de l'entraînement\*

Les personnes font régulièrement de l'activité physique pour diverses raisons.

Si vous faites régulièrement de l'exercice ou si vous aspirez à le faire, indiquez dans quelle mesure chacune des raisons suivantes s'applique à votre situation. Utilisez pour ce faire l'échelle de cotation que voici :



<b>Échelle de cotation</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
	Pas du tout			Quelque peu			Tout à fait

Je fais de l'exercice ou je m'entraîne (ou j'aimerais m'entraîner) parce que	Cote
1. j'aime cela	
2. l'entraînement est important et bénéfique pour ma santé et mon mode de vie	
3. je ne m'aimerais pas si je ne le faisais pas	
4. c'est amusant et intéressant	
5. les autres m'apprécient davantage lorsque je suis en bonne condition physique	
6. je crains de réellement perdre la forme si je ne le fais pas	
7. c'est bon pour mon image	
8. c'est important pour moi de le faire	
9. je subis des pressions pour le faire	
10. j'attache beaucoup d'importance au fait d'être actif et en santé	
11. j'ai du plaisir à découvrir et à maîtriser de nouvelles techniques d'entraînement	
12. je veux que les autres me perçoivent comme une personne en bonne condition physique	

Exemple	
Extrinsèquement motivé	Intrinsèquement motivé
2	7
2	6
4	4
2	6
5	2
2	3
5	2
2	6
5	2
2	7
2	6
6	3

- a) Régulation externe : 5, 7, 12
- b) Régulation introjectée : 3, 6, 9
- c) Régulation identifiée : 2, 8, 10
- d) Motivation intrinsèque : 1, 4, 11
- e) Indice d'autonomie relative**

	<b>5,3</b>	<b>2,3</b>
	<b>3,7</b>	<b>3,0</b>
	<b>2,0</b>	<b>6,3</b>
	<b>2,0</b>	<b>6,3</b>
	<b>-8,3</b>	<b>11,3</b>

- Pour trouver les valeurs a, b, c, et d, calculez la moyenne des cotes pour les questions indiquées (sommes des cotes ÷ nombre de questions).
- Pour trouver l'indice d'autonomie « e », effectuez le calcul suivant :  $2d + c - b - 2a = e$ .

**L'indice d'autonomie** indique l'incidence relative des facteurs intrinsèques et extrinsèques sur la motivation.

- Les nombres négatifs indiquent que vous êtes extrinsèquement motivé à apporter un changement dans vos habitudes de vie; c.-à-d., que les facteurs externes jouent un rôle important dans la régulation de votre comportement.
- Les nombres positifs indiquent que votre comportement est surtout déterminé par une motivation intrinsèque.

\* Source : Edward L. Deci et Richard M. Ryan, "Exercise Self-Regulation Questionnaires", *Self-Determination Theory: An Approach to Human Motivation and Personality—The Self-Regulation Questionnaires*. 2004. <[www.psych.rochester.edu/SDT/measures/selfreg\\_exer.html](http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures/selfreg_exer.html)>. Adapté avec l'autorisation des auteurs.