

**DR 5–GC : Jeu-questionnaire sur les obstacles à l'activité physique\***  
***Qu'est-ce qui vous empêche d'être plus actif?***

Voici une liste de raisons qu'invoquent les gens pour expliquer pourquoi ils ne peuvent pas faire autant d'activité physique qu'ils le devraient. Veuillez lire chaque énoncé et indiquer dans quelle mesure il est probable que vous l'utilisiez pour vous justifier. (Encerclez le numéro correspondant à votre choix.)

| Dans quelle mesure est-il probable que vous disiez :   | Très probable | Plutôt probable | Plutôt peu probable | Très peu probable |
|--|---------------|-----------------|---------------------|-------------------|
| 1. Mes journées sont tellement occupées maintenant que je ne crois pas pouvoir trouver le temps d'inclure l'activité physique dans mon horaire habituel.   | 3             | 2               | 1                   | 0                 |
| 2. Comme aucun membre de ma famille ni aucun de mes amis n'aime faire de l'activité physique, je n'ai pas d'occasion de faire de l'exercice.               | 3             | 2               | 1                   | 0                 |
| 3. Je suis tout simplement trop fatigué après l'école ou le travail pour faire de l'exercice.  | 3             | 2               | 1                   | 0                 |
| 4. J'ai pensé faire davantage d'exercice mais je n'arrive pas à m'y mettre.  | 3             | 2               | 1                   | 0                 |
| 5. L'exercice peut être risqué.  | 3             | 2               | 1                   | 0                 |
| 6. Je ne fais pas suffisamment d'exercice car je n'ai jamais appris à faire quelque sport que ce soit.   | 3             | 2               | 1                   | 0                 |
| 7. Je n'ai accès ni à des pistes de jogging, ni à une piscine, ni à des pistes cyclables, ni à quelque autres installations que ce soit.                   | 3             | 2               | 1                   | 0                 |
| 8. L'activité physique me demande trop de temps consacré à d'autres engagements — travail, famille et autres.  | 3             | 2               | 1                   | 0                 |
| 9. Je serais gêné de mon apparence si je devais faire de l'exercice avec d'autres personnes.   | 3             | 2               | 1                   | 0                 |
| 10. Je ne dors même pas assez comme c'est là, alors je ne vois pas comment je pourrais me lever plus tôt ou me coucher plus tard pour faire de l'exercice. | 3             | 2               | 1                   | 0                 |
| 11. J'ai davantage de facilité à trouver des prétextes à mon manque d'exercice que de me motiver à faire quelque chose.                                    | 3             | 2               | 1                   | 0                 |
| 12. Je connais trop de gens qui se sont blessés en faisant trop d'exercice.  | 3             | 2               | 1                   | 0                 |
| 13. Je ne me vois vraiment pas apprendre un nouveau sport.   | 3             | 2               | 1                   | 0                 |
| 14. C'est tout simplement trop cher. Il faut suivre un cours ou rejoindre un club ou encore acheter le bon équipement.                                     | 3             | 2               | 1                   | 0                 |
| 15. Mon temps libre dans la journée est trop court pour y inclure l'exercice.  | 3             | 2               | 1                   | 0                 |
| 16. Mes activités sociales habituelles avec les membres de la famille ou les amis n'incluent pas l'activité physique.                                      | 3             | 2               | 1                   | 0                 |

*(suite)*

\* Source : Centers for Disease Control and Prevention. "Barriers to Physical Activity Quiz", *Physical Activity for Everyone: Overcoming Barriers to Physical Activity*.  
[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/obstacles\\_quiz.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/obstacles_quiz.pdf). Adapté avec l'autorisation de l'auteur

**DR 5–GC : Jeu-questionnaire sur les obstacles à l'activité physique\***  
*Qu'est-ce qui vous empêche d'être plus actif? (suite)*

| Dans quelle mesure est-il probable que vous disiez :   | Très probable | Plutôt probable | Plutôt peu probable | Très peu probable |
|--|---------------|-----------------|---------------------|-------------------|
| 17. Je suis trop fatigué durant la semaine et j'ai besoin des fins de semaine pour me reposer à fond.  | 3             | 2               | 1                   | 0                 |
| 18. Je veux faire davantage d'exercice, mais il semble que je n'arrive à persévérer dans rien.   | 3             | 2               | 1                   | 0                 |
| 19. J'ai peur de me blesser.   | 3             | 2               | 1                   | 0                 |
| 20. Il n'y a aucune activité physique dans laquelle je suis suffisamment bon pour y prendre plaisir.   | 3             | 2               | 1                   | 0                 |
| 21. Si nous avions des installations pour l'exercice et des douches à l'école ou au travail, je serais davantage enclin à faire de l'exercice. | 3             | 2               | 1                   | 0                 |

### Comptage des points

Suivez les directives que voici pour comptez vos points :

- Inscrivez dans les espaces ci-dessous le nombre que vous avez encerclé à la question correspondante du jeu-questionnaire en prenant soin d'entrer le nombre encerclé pour l'énoncé 1 à la ligne 1, celui encerclé pour l'énoncé 2 à la ligne 2, et ainsi de suite.

Faites le total des trois points de chaque ligne. Vos obstacles à l'activité physique appartiennent à au moins une des sept catégories énoncées : manque de temps, influences sociales, manque d'énergie, manque de volonté, peur de se blesser, manque d'aptitudes et manque de ressources. Un pointage de 5 ou plus dans l'une ou l'autre des catégories indique qu'il s'agit pour vous d'un obstacle important à surmonter.

|       |   |       |   |       |   |                      |
|-------|---|-------|---|-------|---|----------------------|
| _____ | + | _____ | + | _____ | = | _____                |
| 1     |   | 8     |   | 15    |   | Manque de temps      |
| _____ | + | _____ | + | _____ | = | _____                |
| 2     |   | 9     |   | 16    |   | Influences sociales  |
| _____ | + | _____ | + | _____ | = | _____                |
| 3     |   | 10    |   | 17    |   | Manque d'énergie     |
| _____ | + | _____ | + | _____ | = | _____                |
| 4     |   | 11    |   | 18    |   | Manque de volonté    |
| _____ | + | _____ | + | _____ | = | _____                |
| 5     |   | 12    |   | 19    |   | Peur de se blesser   |
| _____ | + | _____ | + | _____ | = | _____                |
| 6     |   | 13    |   | 20    |   | Manque d'aptitudes   |
| _____ | + | _____ | + | _____ | = | _____                |
| 7     |   | 14    |   | 21    |   | Manque de ressources |