

## Balance décisionnelle en vue de pratiquer une activité physique régulière (BDAP)

(Marcus, Rakowski, Rossi, 1992)

Vous trouverez ci-dessous une série de croyances par rapports à l'activité physique. Lisez chaque croyance et entourez d'un cercle le chiffre qui correspond le mieux à votre position actuelle par rapport à celle-ci. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses.

Pour chaque croyance, vous devez comprendre l'activité physique régulière comme une pratique physique aérobique (endurance) d'intensité modérée, d'une durée minimale de 30 minutes par jour, à raison de cinq jours par semaine, ou d'une pratique physique aérobique vigoureuse de minimum 20 minutes par jour, à raison de trois jours par semaine (*American College of Sports Medicine et Centers for Disease Control and Prevention, 1995*).

Echelle :      1 = Complètement faux  
                      5 = Tout à fait vrai

J'aurais plus d'énergie pour ma famille et mes amis si je pratiquais une activité physique régulièrement.	1	2	3	4	5
Je suis embêté(e) si je pratique une activité physique car je transpire, je suis essoufflé(e) et mon rythme cardiaque augmente.	1	2	3	4	5
Une activité physique régulière m'aiderait à diminuer mon stress.	1	2	3	4	5
A la fin de la journée, je serais trop épuisé(e) pour pratiquer une activité physique.	1	2	3	4	5
Je me sentirais plus confiant(e) si je pratiquais une activité physique régulièrement.	1	2	3	4	5
Je dormirais plus profondément si je pratiquais une activité physique régulièrement.	1	2	3	4	5
Je me sentirais bien avec moi-même si je tenais mon engagement à pratiquer une activité physique régulièrement.	1	2	3	4	5
J'aimerais mieux mon corps si je pratiquais une activité physique régulièrement.	1	2	3	4	5
Une activité physique régulière me prendrait trop de temps.	1	2	3	4	5

J'aurais plus de facilités à réaliser les tâches physiques quotidiennes si je pratiquais une activité physique régulièrement.	1	2	3	4	5
Je me sentrais moins stressé(e) si je pratiquais une activité physique régulièrement.	1	2	3	4	5
J'aurais moins de temps pour ma famille et mes amis si je pratiquais une activité physique régulièrement.	1	2	3	4	5
Je me sentrais mieux dans mon corps si je pratiquais une activité physique régulièrement.	1	2	3	4	5
Une activité physique régulière m'aiderait à avoir une perspective plus positive sur la vie.	1	2	3	4	5
J'éprouverais des difficultés pour trouver une activité physique qui me plaît et qui ne dépendrait pas des conditions climatiques.	1	2	3	4	5
Je serais trop fatigué(e) pour faire mon travail quotidien après avoir pratiqué une activité physique.	1	2	3	4	5