

Processus d'adhésion et de maintien de l'activité physique

(Marcus, Rossi, Selby, Niaura et Abrams, 1992)

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

Echelle : 1 = Jamais
 5 = Fréquemment

Je me rappelle d'informations que des personnes m'ont personnellement données concernant les bienfaits de l'activité physique.	1	2	3	4	5
Les avertissements concernant les risques de l'inactivité pour la santé me touchent émotionnellement.	1	2	3	4	5
Je sens que je serais un meilleur modèle pour les autres si je pratiquais une activité physique régulièrement.	1	2	3	4	5
Je pense que la pratique régulière d'une activité physique ferait de moi une personne en meilleure santé, plus heureuse.	1	2	3	4	5
Je me dis que je suis capable de pratiquer une activité physique régulièrement si je le veux.	1	2	3	4	5
Je mets des affaires un peu partout chez moi pour me rappeler de m'exercer physiquement.	1	2	3	4	5
J'ai quelqu'un qui me donne un feedback de ma pratique physique.	1	2	3	4	5
Au lieu de rester inactif/inactive, j'entreprends une activité physique.	1	2	3	4	5
Je trouve que l'évolution de la société est propice à la pratique physique.	1	2	3	4	5
Je réfléchis aux informations provenant d'articles et de publicités sur la manière de faire de la pratique physique une habitude de vie.	1	2	3	4	5
Les représentations, descriptions des méfaits de l'inactivité me touchent émotionnellement.	1	2	3	4	5
Je me demande à quel point mon inactivité affecte les personnes qui me sont proches.	1	2	3	4	5
Je me rends compte que je pourrais être capable d'influencer les autres à être en meilleure santé si je pratiquais plus d'activité physique.	1	2	3	4	5

Je réfléchis au type de personne que je serais si je maintenais ma pratique physique.	1	2	3	4	5
Je suis conscient(e) que récemment de plus en plus de personnes m'encouragent à pratiquer une activité physique.	1	2	3	4	5
Je garde des affaires sur mon lieu de travail qui me rappelle de m'exercer physiquement.	1	2	3	4	5
Certains de mes amis proches pourraient pratiquer plus d'activité physique si je le faisais.	1	2	3	4	5
Je me sens frustré(e) quand je ne pratique pas d'activité physique.	1	2	3	4	5
Je pense que j'aurais plus de confiance en moi si je pratiquais régulièrement une activité physique.	1	2	3	4	5
Plutôt que de voir l'exercice simplement comme une chose de plus à faire, j'essaie de le voir comme un moment particulier pour me relaxer et me libérer des soucis de la journée.	1	2	3	4	5
Quand je me sens tendu(e), je trouve que la pratique physique est un bon moyen pour me libérer de mes soucis.	1	2	3	4	5
Je sais que maintenant beaucoup de clubs de fitness proposent des garderies gratuites pour les enfants de leurs membres.	1	2	3	4	5
J'évite de passer de longs moments dans des lieux favorisant l'inactivité.	1	2	3	4	5
Je remarque que beaucoup d'entreprise(s) encouragent leurs employés à la pratique physique en leur offrant des cours de fitness et du temps libre pour pratiquer une activité physique.	1	2	3	4	5
J'essaie de me fixer des objectifs réalistes plutôt que d'échouer en plaçant la barre trop haute.	1	2	3	4	5
J'ai quelqu'un qui attire mon attention sur mes prétextes pour ne pas pratiquer d'activité physique.	1	2	3	4	5
J'ai quelqu'un sur qui je peux compter lorsque j'éprouve des difficultés dans ma pratique physique.	1	2	3	4	5
Je m'octroie une récompense quand je fais des efforts pour pratiquer plus d'activité physique.	1	2	3	4	5
Je prends des engagements par rapport à la pratique physique.	1	2	3	4	5
Quand je pratique une activité physique, je me dis que je me fais du bien en prenant soin de mon corps de cette façon.	1	2	3	4	5

J'enlève des affaires qui contribuent à mon inactivité.	1	2	3	4	5
Je me rappelle que je suis seul(e) responsable de ma santé et de mon bien-être, et seul(e) à décider si oui ou non je pratique une activité physique.	1	2	3	4	5
J'ai un ami en bonne santé qui m'encourage à pratiquer une activité physique lorsque je ne me sens pas en forme pour cela.	1	2	3	4	5
Quand je me sens fatigué(e), je pratique une activité physique car je sais que je me sentirai mieux après.	1	2	3	4	5
Les avertissements concernant mon style de vie inactif me touchent émotionnellement.	1	2	3	4	5
Je cherche des informations sur l'activité physique.	1	2	3	4	5
Je lis des articles sur l'activité physique pour essayer d'en apprendre plus sur le sujet.	1	2	3	4	5
Je me dis que si je fais beaucoup d'efforts, je peux maintenir une pratique physique régulière.	1	2	3	4	5
Je me récompense quand je pratique une activité physique.	1	2	3	4	5