



# 3F1 - QUESTIONNAIRE SUR L'ADHÉSION

Date de passage du questionnaire : .....

Nom : .....

Prénom : .....

## Consignes :

Choisissez la réponse la plus appropriée pour chaque question et entourez le chiffre correspondant.

TRÈS VRAI	+/- VRAI	FAUX
-----------	----------	------

### FACTEURS QUI PREDISPOSENT A L'ACTIVITE PHYSIQUE

1- J'en sais beaucoup sur l'activité physique	3	2	1
2- Je crois fermement que pratiquer une activité physique est bon pour moi	3	2	1
3- J'aime faire de l'exercice et pratiquer régulièrement une activité physique	3	2	1
4- J'ai confiance en mes aptitudes sportives, je crois en l'exercice et aux autres activités physiques	3	2	1

Sous Total Préd disposition

### FACTEURS FAVORABLES A LA PRATIQUE PHYSIQUE

5- Je suis habile dans les sports	3	2	1
6- Je sais planifier mon programme d'activité physique	3	2	1
7- Je sais où aller pour faire de l'activité physique, à proximité de mon domicile, de mon travail, ou de mon école	3	2	1
8- Je possède l'équipement qu'il me faut pour pratiquer les activités physiques que j'aime	3	2	1

Sous Total Favorables

### FACTEURS QUI RENFORCENT LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE

9- Ma famille m'encourage à pratiquer régulièrement l'activité physique	3	2	1
10- J'ai des amis qui se livrent aux mêmes activités que moi	3	2	1
11- Mon employeur et mes collègues m'encouragent à participer à des activités physiques	3	2	1
12- Mon médecin et d'autres professionnels de la santé m'encouragent à faire de l'exercice	3	2	1

Sous Total Renforcement

Score TOTAL (Somme des 3 sous-totaux)

## Lecture des résultats\* :

Calculez les sous totaux des quatre questions par catégorie de facteurs (préd disposition, favorable renforcement) et additionnez ensuite les trois sous totaux pour obtenir un total de points.

Appréciations	Score de préd disposition	Score des favorables	Score de renforcement	Score total
<b>Adhésion probable</b>	11-12	11-12	11-12	33-36
<b>Bonne possibilité d'adhésion</b>	9-10	9-10	9-10	25-32
<b>Adhésion improbable</b>	≤ 8	≤ 8	≤ 8	≤ 24



\*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la page 134 du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.