



3F4 - QUESTIONNAIRE SUR LA MOTIVATION

Date de passage du questionnaire :

Nom :

Prénom :

Consignes :

Pour chacune des questions, choisissez la réponse la plus appropriée pour vous selon le tableau ci-dessous.

1	2	3	4	5	6	7
Ne correspond pas du tout	Correspond très peu	Correspond peu	Correspond moyennement	Correspond assez	Correspond fortement	Correspond très fortement

En général, pourquoi pratiquez-vous une activité physique et sportive en club ?

- 1- Pour le plaisir de découvrir de nouvelles façons de faire ? (1 2 3 4 5 6 7)
- 2- Parce que ça me permet d'être bien vu par mes camarades. (1 2 3 4 5 6 7)
- 3- Parce que c'est une meilleure façon de connaître d'autres personnes. (1 2 3 4 5 6 7)
- 4- Je ne sais pas, j'ai l'impression que c'est inutile de continuer à pratiquer une activité physique et sportive. (1 2 3 4 5 6 7)
- 5- Parce que je ressens beaucoup de satisfaction personnelle pendant que je maîtrise certaines techniques difficiles. (1 2 3 4 5 6 7)
- 6- Parce qu'il faut absolument faire de l'activité physique sportive si l'on veut être en forme. (1 2 3 4 5 6 7)
- 7- Parce que j'adore les moments amusants que je vis lorsque je pratique de l'activité physique sportive. (1 2 3 4 5 6 7)
- 8- Pour le prestige d'être un bon athlète. (1 2 3 4 5 6 7)
- 9- Parce que c'est un bon moyen que j'ai choisi pour m'affirmer et montrer qui je suis. (1 2 3 4 5 6 7)
- 10- Pour le plaisir que je ressens lorsque j'améliore certains de mes points faibles. (1 2 3 4 5 6 7)
- 11- Pour le plaisir d'approfondir mes connaissances sur l'activité physique sportive que je pratique (1 2 3 4 5 6 7)
- 12- Pour l'excitation que je ressens lorsque je suis vraiment dans l'activité. (1 2 3 4 5 6 7)
- 13- Il faut absolument que je fasse de l'activité physique et sportive pour me sentir bien dans ma peau. (1 2 3 4 5 6 7)
- 14- Je n'arrive pas à voir pourquoi je fais de l'activité physique sportive, plus j'y pense, plus j'ai envie de laisser tomber. (1 2 3 4 5 6 7)

- 15-** Pour la joie que j'éprouve lorsque je m'améliore. 1 2 3 4 5 6 7
-
- 16-** Parce que c'est bien vu par les amis de pratiquer une activité physique sportive. 1 2 3 4 5 6 7
-
- 17-** Parce que pour moi c'est très plaisant de découvrir de nouvelles techniques 1 2 3 4 5 6 7
-
- 18-** Parce que c'est un bon moyen pour apprendre beaucoup de choses qui peuvent m'être utiles à d'autres moments de la vie. 1 2 3 4 5 6 7
-
- 19-** Pour les émotions intenses que je ressens à faire une activité physique sportive que j'aime. 1 2 3 4 5 6 7
-
- 20-** Je ne le sais pas clairement. De plus je ne crois pas être vraiment à ma place dans la pratique physique et sportive. 1 2 3 4 5 6 7
-
- 21-** Parce que je ne me sentirais pas bien si je ne prenais pas le temps d'en faire. 1 2 3 4 5 6 7
-
- 22-** Pour le plaisir que je ressens lorsque j'exécute certains mouvements difficiles. 1 2 3 4 5 6 7
-
- 23-** Pour montrer à quel point je suis bon en pratique physique sportive. 1 2 3 4 5 6 7
-
- 24-** Pour le plaisir que je ressens lorsque j'apprends des techniques que je n'avais jamais essayées. 1 2 3 4 5 6 7
-
- 25-** Parce que c'est une des meilleures façons d'avoir de bonnes relations avec mes amis. 1 2 3 4 5 6 7
-
- 26.** Parce que j'aime cette sensation de me sentir plongé (e) dans l'activité. 1 2 3 4 5 6 7
-
- 27.** Parce qu'il faut que je fasse de l'activité physique sportive régulièrement. 1 2 3 4 5 6 7
-
- 28-** Je me le demande bien, je n'arrive pas à atteindre les objectifs que je me fixe. 1 2 3 4 5 6 7

Lecture des résultats* :

Calculez les sous-totaux selon la grille suivante.

Types de motivation	Questions	Sous-totaux
Motivation intrinsèque de stimulation	7, 12, 19 et 26	
Motivation intrinsèque d'accomplissement	5, 10, 15 et 22	
Motivation intrinsèque de connaissance	1, 11, 17 et 24	
Motivation extrinsèque	2, 3, 6, 8, 9, 13, 16, 18, 21, 23, 25, 27	
Absence de motivation	4, 14, 20, 28	



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 147** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.