



# 3F3 - QUESTIONNAIRE SUR LES MOTIVATIONS À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Date de passage du questionnaire : .....

Nom : .....

Prénom : .....

## Consignes :

Parmi ces différentes propositions, choisissez les 5 qui, selon vous, vous motivent actuellement le plus à intensifier votre activité physique. Inscrivez les sur les 5 lignes prévues à cet effet, et en face de ces choix, indiquez leur degré d'importance dans votre motivation actuelle entre 1 et 10.

### « Ce qui motive le plus actuellement à intensifier mon activité physique.... »

- Stabiliser mes glycémies ou mon état de santé.
- Prévenir efficacement les complications ou l'état de santé.
- Retrouver une plus grande mobilité de mon corps.
- Faire de l'activité tout près de chez moi.
- Ressentir le plaisir de me dépenser physiquement.
- Retrouver des sensations oubliées.
- Habiter à la campagne.
- Récolter des bénéfices pour ma santé.
- Développer une plus grande vitalité.
- Me sentir compris et soutenu dans un groupe.
- Dialoguer avec des soignants.
- Me sentir moins fatigué(e) dans mes activités.
- Rencontrer d'autres personnes.
- Profiter des discussions après l'activité physique.
- Diminuer mon stress quotidien.
- Profiter des horaires adaptés.
- Retrouver du plaisir.
- Regarder différemment le traitement de mon diabète ou la prise en charge de ma santé.
- Perdre du poids.
- Renforcer ma confiance en moi.
- Vivre des moments de solidarité.
- Apprendre à ma battre, à ma dépasser.
- Compter sur le remboursement des assurances.
- S'appuyer sur une structure permanente.
- Retrouver une certaine discipline de vie.
- Refaire des activités que je ne faisais plus.
- Prendre du temps pour moi.
- Faciliter la gestion de mon alimentation.
- Favoriser mon acceptation du diabète ou l'état de ma santé.
- Améliorer l'image que j'ai de moi.
- Ressentir de moins en moins de douleurs.
- Construire de nouveaux projets.
- M'autoriser à nouveau des écarts.
- Retrouver un équilibre familial.
- Profiter d'un suivi thérapeutique régulier.
- Développer ma musculature.
- Oublier mon diabète ou mes problèmes.
- Autre : .....
- Autre : .....
- Autre : .....

## Lecture des résultats\* :

Parmi cette liste, mes 5 motivations actuelles les plus importantes sont :	En face de vos choix, entourez le chiffre qui correspond au degré d'importance de votre motivation actuelle : 1 = très peu motivé / 10 = motivation maximale									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



\*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la page 144 du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.