

# **Motivations et freins à la pratique d'une activité sportive**

Avant de réaliser la consultation dédiée à l'activité physique, je vous demande de réfléchir à ce qui est, à vos yeux, une motivation ou un frein à la pratique d'une activité physique. Merci d'entourer les lettres qui correspondent.

## **1) Motivations**

Quelles seraient vos motivations, parmi les propositions suivantes, à la pratique d'une activité physique?

### **-SOMATIQUES**

- A. Perdre du poids ou s'autoriser des écarts alimentaires
- B. Retrouver une plus grande liberté de mouvement ou une plus grande vitalité
- C. Se rendre compte des bénéfices pour sa santé comme ressentir moins de douleurs articulaires
- D. Retrouver un certain cadre de vie
- E. Autre...

### **- PSYCHIQUES :**

- A. Ressentir du plaisir à se dépenser, et un bien être après l'effort, sensations physiques oubliées
- B. Se sentir soutenu dans un groupe de sportifs
- C. Diminuer son stress quotidien
- D. Renforcer sa confiance en soi ou l'image de soi
- E. Apprendre et réussir à se dépasser
- F. Prendre de nouveau du temps pour soi
- G. Autre: ...

## **2) Freins**

Quels seraient, pour vous, les freins à la pratique d'une activité physique régulière?

### **-SOMATIQUES**

- A. Craindre de ne pas obtenir de bénéfice concret ou avoir des effets indésirables : Ressentir des douleurs, Fatigue permanente
- B. Ne pas avoir assez de moyens financiers
- C. Habiter en pleine ville ou être isolé
- D. Etre trop âgé
- E. Autre

### **-PSYCHIQUES**

- A. Avoir peur du regard des autres, Ne pas oser montrer son corps ou Manquer de confiance en soi
- B. Ne pas aimer l'activité physique
- C. Devoir modifier ses habitudes, adapter son emploi du temps
- D. Ne pas se sentir au niveau des autres, ne pas se sentir capable
- E. Ne pas trouver de sport adapté
- F. Autre : ...