

Votre nom _____ Âge : _____ Sexe M/F/Autre : _____

Je suis le plus actif(ve) en (cochez toutes les cases qui s'appliquent) : été hiver actif dans les deux

Es-tu capable de bien faire du sport ou des activités?	Jamais essayé	Plus ou moins	Bon	Très bon	Excellent
1. Dans le gymnase?					
2. Sur l'eau et dans l'eau?					
3. Sur la glace?					
4. Sur la neige?					
5. À l'extérieur?					
6. Sur le terrain de jeu?					
Que penses-tu du fait de pratiquer des sports ou des activités?	Pas du tout vrai	Rarement vrai	Vrai	Tout à fait vrai	
7. J'apprends rapidement de nouvelles habiletés, de nouveaux sports ou de nouvelles activités.					
8. Je pense avoir les habiletés nécessaires pour participer à n'importe quel sport ou activité si je le souhaite.					
9. Je crois qu'il est important d'être actif pour préserver ma santé et mon bien-être.					
10. Je crois que le fait d'être actif me met de bonne humeur.					
11. Je crois pouvoir participer à n'importe quel sport ou activité physique si je le souhaite.					
12. Mon corps me permet de participer à n'importe quelle activité si je le souhaite.					
13. J'angoisse à l'idée d'essayer un nouveau sport ou une nouvelle activité.					
14. Je comprends les consignes données par les entraîneurs et les professeurs d'éducation physique.					
15. J'ai confiance en mes capacités quand vient le temps de faire une activité.					
16. Je suis toujours impatient(e) d'essayer une nouvelle activité ou un nouveau sport.					
17. Je suis généralement le/la meilleur(e) de mon groupe quand il est question de faire une activité.					
18. Je n'ai pas vraiment besoin de pratiquer. Je suis naturellement bon(ne).					
19. La lecture et l'écriture sont très importantes.	Es-tu d'accord ou en désaccord avec cette affirmation?				
	Tout à fait en désaccord	En désaccord	En accord	Tout à fait en accord	
À l'école					
À la maison avec ta famille					
Avec tes amis					
20. Les mathématiques sont très importantes.	Es-tu d'accord ou en désaccord avec cette affirmation?				
	Tout à fait en désaccord	En désaccord	En accord	Tout à fait en accord	
À l'école					
À la maison avec ta famille					
Avec tes amis					
21. Les mouvements, les activités et les sports sont très importants.	Es-tu d'accord ou en désaccord avec cette affirmation?				
	Tout à fait en désaccord	En désaccord	En accord	Tout à fait en accord	
À l'école					
À la maison avec ta famille					
Avec tes amis					
22. Ma condition physique est suffisamment bonne pour me permettre de faire toutes les activités que je souhaite faire.	En désaccord		En accord		