



## 3F 2 - QUESTIONNAIRE SUR LES FREINS À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Date de passage du questionnaire : .....

Nom : .....

Prénom : .....

### Consignes :

Parmi toutes ces différentes propositions, choisissez les 5 propositions qui, selon vous, vous freinent actuellement le plus dans le projet d'intensifier votre activité physique. Inscrivez-les sur les 5 lignes prévues à cet effet et en face de ces choix, indiquez quel est le niveau actuel de ces difficultés entre 1 et 10.

### « Ce qui me freine le plus actuellement dans le projet d'intensifier mon activité physique... »

- Ressentir une fatigue permanente.
- Craindre de ne pas obtenir de bénéfices concrets.
- Ne pas avoir envie de montrer mon corps.
- Ressentir beaucoup de douleurs physiques.
- Avoir peur de me faire mal.
- Avoir peur du regard des autres membres d'un groupe.
- Ne pas aimer l'activité physique en général.
- Craindre les moqueries des gens.
- Souffrir de l'omniprésence de mon traitement.
- Ne pas trouver de soutien dans mon entourage.
- Ne pas posséder de matériel de gymnastique.
- Me stresser pour faire de l'activité physique.
- Ne pas avoir assez de moyens financiers.
- Refuser le contact de malades ou les personnes ayant le même problème.
- Dépendre considérablement de mon véhicule.
- Manquer de force.
- N'avoir jamais fait de sport de ma vie.
- Ne pas me sentir capable.
- Craindre la réaction de mon entourage.
- Refuser des activités infantiles.
- Manquer de confiance en moi.
- Me sentir isolé(e).
- Estimer que cela n'en vaut pas la peine.
- Avoir peur des hypoglycémies ou des situations désagréables.
- Devoir modifier mes habitudes.
- Ne pas me sentir au niveau des autres.
- Souffrir de problèmes articulaires.
- Refuser de penser toujours à la maladie.
- Souffrir du stress de la vie.
- M'obliger à penser à l'avenir.
- Avoir peur de prendre du poids.
- Ne pas avoir de moyen de déplacement.
- Ne pas avoir d'idées d'activités physiques.
- Habiter en pleine ville.
- Devoir adapter mon emploi du temps.
- Etre trop âgé(e).
- Estimer avoir déjà assez d'activité physique.
- Ne plus avoir fait d'activité physique.
- Autre : .....
- Autre : .....

### Lecture des résultats\* :

Les 5 difficultés actuelles les plus importantes pour moi parmi cette liste :	En face de vos choix, entourez le chiffre qui correspond au degré d'importance ressenti dans vos difficultés actuelles : 1 = très peu de difficultés / 10 = beaucoup de difficulté									
	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 140 du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.