

## Questionnaire motivation



Curseur de A à D = pour chaque proposition, cochez la case qui vous semble correspondre le plus à vos aspirations

A = la proposition me correspond très fortement

B = la proposition me correspond moyennement

C = la proposition me correspond un peu

D : la proposition ne me correspond pas du tout

Faites le bilan : total de A et B bleus et total de A et B verts

Si vous êtes plutôt "bleu" : vous êtes plutôt motivé "intrinsèquement", par la tâche, par la maîtrise, par les progrès en soi, par l'essence même de l'activité

Si vous êtes plutôt "vert", vous êtes plutôt motivé "extrinsèquement", par la compétition, par les récompenses, par la comparaison sociale...

Si vous avez répondu A ou B aux propositions rouges, c'est que vous êtes plutôt "amotivé", vous n'avait sûrement pas envie d'enfiler des running en ce moment...

Il n'y a évidemment pas de bonnes ou de mauvaises réponses à ces questions. Le test n'a absolument pas valeur de jugement,

il fait juste ressortir quelques traits de votre personnalité et vous avez pu vous reconnaître dans des propositions de couleurs différentes, ce n'est pas forcément contradictoire.

Si vous avez envie d'aller plus loin, retrouvez le détail de ces notions dans l'article.

En général, vous courez pour :

	A	B	C	D
1 Découvrir et apprendre de nouvelles séances d'entraînement, de nouvelles techniques				
2 Rencontrer du monde				
3 Parce qu'il faut absolument faire du sport si l'on veut être en forme				
4 Pour les moments agréables que je vis lorsque je fais du sport				
5 Pour le prestige d'être un-e athlète				
6 Je ne sais pas, j'ai l'impression que c'est inutile de continuer à faire du sport				
7 Pour l'excitation que je ressens lorsque je suis vraiment à fond dans l'activité				
8 Je m'entraîne pour faire mieux que les autres				
9 Je m'entraîne pour prouver aux autres que je suis capable de réussir				
10 Pour les émotions intenses que je ressens dans ma pratique				
11 Pour le plaisir que je ressens lorsque je fais une série difficile ou un nouvel exercice				
12 Pour entretenir les bonnes relations avec mes amis				
13 Je me le demande bien, je n'arrive pas à atteindre mes objectifs				
14 Parce que j'aime le feeling de me sentir plongé dans l'activité				
15 Pour la satisfaction que j'éprouve lorsque je perfectionne mes points faibles, mes chronos				
16 Je prends un dossard pour faire plaisir à mon entourage, mes proches, mes relations				
17 Je m'entraîne par obligation, pour ne pas décevoir				
18 Je m'entraîne par plaisir, par envie de progresser				
19 en compétition, je cherche à améliorer mes propres chronos				
20 en compétition, je compare mes performances avec celles des autres				
21 Je prends un dossard pour me stimuler, me donner un but personnel, me faire plaisir				
22 Je prends un dossard pour accumuler les récompenses, les like				
23 Je prends un dossard pour partager ce moment avec des amis				
24 Je n'arrive pas à voir pourquoi je fais du sport				
25 Pour apprendre sur moi-même au niveau mental et physique				