

Evaluation de la motivation pour la performance

Nom :			
Prénom :			
Sexe :		Date de naissance :	
Lieu :		Date :	

Ce questionnaire se compose d'une série d'affirmations. Pour chacune d'entre elles, détermine à quel point l'affirmation te correspond et coche la réponse appropriée. Les réponses vont de « ne me correspond absolument pas » à « me correspond tout à fait ».

Il n'y a aucune réponse juste ou fausse. Il s'agit plutôt de trouver l'affirmation qui te corresponde le mieux. Nous te prions de prêter attention aux points suivants :

- Evalue l'affirmation en tenant compte de différentes situations (entraînement et compétition).
- Ne t'arrête pas trop longtemps sur une question. La réponse spontanée est souvent la meilleure.

**Questionnaire sur « la motivation exprimée par le comportement »
(Espoir de réussite ou peur de l'échec ?)**

	1 ne me correspond absolument pas	2 ne me correspond qu'en partie	3 me correspond en grande partie	4 me correspond tout à fait
1 Dans le sport, j'ai du plaisir à essayer des choses qui sont un peu difficiles pour moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 J'aime les situations sportives qui me permettent de voir à quel point je suis bon.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Lorsque je ne réussis pas immédiatement un exercice sportif, je perds confiance ou deviens anxieux.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Les tâches sportives qui sont quelque peu difficiles à réaliser me font avancer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Cela ne me convient pas de me donner à fond dans le sport lorsque je ne suis pas sûr de réussir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Les exercices sportifs qui demandent une performance de haut niveau et qui sont quelque peu difficiles me déstabilisent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Les situations sportives lors desquelles je peux tester mes capacités me font avancer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 J'ai peur d'échouer lors de défis sportifs que je pense pouvoir réussir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 J'aime me trouver face à un exercice sportif un peu difficile.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Je suis inquiet lorsque je dois accomplir une tâche sportive que je ne suis pas sûr de pouvoir réussir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Questionnaire sur l'« orientation des objectifs »

(Devenir meilleur soi-même ou devenir meilleur que les autres ?)

	1 ne me correspond absolument pas	2 ne me correspond qu'en partie	3 me correspond en grande partie	4 me correspond tout à fait
1 Il est important pour moi de montrer que je suis meilleur que les autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Je compare principalement mes performances avec celles des autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Il est important pour moi de toujours tenter quelque chose même lorsque je commets des erreurs.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Il est important pour moi de me démarquer des autres en étant le meilleur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Il est important pour moi d'améliorer sans cesse mes capacités.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Je regarde surtout si je suis meilleur que les autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Il est important pour moi de m'améliorer sans cesse et de faire des progrès.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 J'essaie toujours de donner le meilleur de moi-même.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Lorsque j'ai appris de nouvelles choses, je souhaite en apprendre encore davantage.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>