

Questionnaire de changement

Changement envisagé: Pratiquer une activité Physique Régulière

Pensez au changement indiqué ci-dessus. Ensuite, entourez le numéro décrivant le mieux votre état d'esprit actuellement.

1. Je veux pratiquer une activité physique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Sûrement pas	Probablement pas	Probablement pas	Peut-être	Peut-être	Probablement	Probablement	Sûrement	Sûrement	Sûrement
2. Je pourrais pratiquer une activité physique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Sûrement pas	Probablement pas	Probablement pas	Peut-être	Peut-être	Probablement	Probablement	Sûrement	Sûrement	Sûrement
3. J'ai de bonnes raisons de pratiquer une activité physique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Sûrement pas	Probablement pas	Probablement pas	Peut-être	Peut-être	Probablement	Probablement	Sûrement	Sûrement	Sûrement
4. Je dois pratiquer une activité physique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Sûrement pas	Probablement pas	Probablement pas	Peut-être	Peut-être	Probablement	Probablement	Sûrement	Sûrement	Sûrement
5. J'ai l'intention de pratiquer une activité physique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Sûrement pas	Probablement pas	Probablement pas	Peut-être	Peut-être	Probablement	Probablement	Sûrement	Sûrement	Sûrement
6. J'essaie de pratiquer une activité physique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Sûrement pas	Probablement pas	Probablement pas	Peut-être	Peut-être	Probablement	Probablement	Sûrement	Sûrement	Sûrement
7. J'espère pratiquer une activité physique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Sûrement pas	Probablement pas	Probablement pas	Peut-être	Peut-être	Probablement	Probablement	Sûrement	Sûrement	Sûrement
8. Je peux pratiquer une activité physique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Sûrement pas	Probablement pas	Probablement pas	Peut-être	Peut-être	Probablement	Probablement	Sûrement	Sûrement	Sûrement
9. C'est important pour moi de pratiquer une activité physique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Sûrement pas	Probablement pas	Probablement pas	Peut-être	Peut-être	Probablement	Probablement	Sûrement	Sûrement	Sûrement
10. J'ai besoin de pratiquer une activité physique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Sûrement pas	Probablement pas	Probablement pas	Peut-être	Peut-être	Probablement	Probablement	Sûrement	Sûrement	Sûrement
11. Je vais pratiquer une activité physique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Sûrement pas	Probablement pas	Probablement pas	Peut-être	Peut-être	Probablement	Probablement	Sûrement	Sûrement	Sûrement
12. Je fais des choses pour pratiquer une activité physique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Sûrement pas	Probablement pas	Probablement pas	Peut-être	Peut-être	Probablement	Probablement	Sûrement	Sûrement	Sûrement