

QUESTIONNAIRE ISP-25

Date : Nom : Prénom :

CONSIGNES

Les phrases suivantes expriment des sentiments, des opinions ou des réactions sur soi. Pour chaque phrase, cochez la réponse qui vous ressemble le plus entre Pas du tout (1), Très peu (2), Un peu (3), Assez (4), Beaucoup (5), Tout à fait (6). Aucune réponse n'est juste, elle est avant tout personnelle.

	Pas du tout	très peu	Un peu	Assez	Beau- coup	Tout à fait
1. J'ai une bonne opinion de moi -----	0	0	0	0	0	0
2. Globalement, je suis satisfait(e) de mes capacités physiques	0	0	0	0	0	0
3. Je ne peux pas courir longtemps sans m'arrêter -----	0	0	0	0	0	0
4. Je trouve la plupart des sports faciles -----	0	0	0	0	0	0
5. Je n'aime pas beaucoup mon apparence physique -----	0	0	0	0	0	0
6. Je pense être plus fort(e) que la moyenne -----	0	0	0	0	0	0
7. Il y a des tas de choses en moi que j'aimerais changer -----	0	0	0	0	0	0
8. Physiquement, je suis content(e) de ce que je peux faire ----	0	0	0	0	0	0
9. Je serais bon(ne) dans une épreuve d'endurance -----	0	0	0	0	0	0
10. Je trouve que je suis bon(ne) dans tous les sports -----	0	0	0	0	0	0
11. J'ai un corps agréable à regarder -----	0	0	0	0	0	0
12. Je serais bon(ne) dans une épreuve de force -----	0	0	0	0	0	0
13. Je regrette souvent ce que j'ai fait -----	0	0	0	0	0	0
14. Je suis confiant(e) vis-à-vis de ma valeur physique -----	0	0	0	0	0	0
15. Je pense pouvoir courir longtemps sans être fatigué (e) -----	0	0	0	0	0	0
16. Je me débrouille bien dans tous les sports -----	0	0	0	0	0	0
17. Personne ne me trouve beau (belle) -----	0	0	0	0	0	0
18. Face à des situations demandant de la force, je suis le (la) premier(ière) à proposer mes services -----	0	0	0	0	0	0
19. J'ai souvent honte de moi -----	0	0	0	0	0	0
20. En général, je suis fier(ière) de mes possibilités physiques --	0	0	0	0	0	0
21. Je pourrais courir 5 km sans m'arrêter -----	0	0	0	0	0	0
22. Je réussis bien en sport -----	0	0	0	0	0	0
23. Je voudrais rester comme je suis -----	0	0	0	0	0	0
24. Je suis bien avec mon corps -----	0	0	0	0	0	0
25. Je ne suis pas très bon(ne) dans les activités d'endurance telles que le vélo ou la course -----	0	0	0	0	0	0

Merci d'avoir répondu