

Age :

Sexe :

CONSIGNES

Dans ce questionnaire, vous trouverez 25 phrases qui expriment des sentiments, des opinions ou des réactions. Lisez attentivement chacune de ces phrases. Pour chaque phrase, encerclez une réponse entre "Cela me ressemble: Pas du tout (1), Très peu (2), Un peu (3), Assez (4), Beaucoup (5), Tout à fait (6). **Efforcez-vous de répondre à toutes les phrases.** Sachez qu'aucune réponse n'est juste, elle doit être avant tout personnelle.

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

Merci d'avoir répondu à ce questionnaire

Grille de correction de l'ISP25

EGS : estime globale de soi
VPP : valeur physique perçue
E : endurance perçue
CS : compétence sportive
APP : apparence physique
F : force perçue

Les items marqués d'un astérisque doivent être cotés de manière inversée

Les scores par échelles sont calculés en faisant la moyenne des items

- | | |
|--|------|
| 1. J'ai une bonne opinion de moi-même | EGS |
| 2. Globalement, je suis satisfait de mes capacités physiques | VPP |
| 3. Je ne peux pas courir longtemps sans m'arrêter | E* |
| 4. Je trouve la plupart des sports faciles | CS |
| 5. Je n'aime pas beaucoup mon apparence physique | APP* |
| 6. Je serais bon dans une épreuve de force | F |
| 7. Il y a des tas de choses en moi que j'aimerais changer | EGS* |
| 8. Je suis content de ce que je suis
et de ce que je peux faire physiquement | VPP |
| 9. Je serais bon dans une épreuve d'endurance | E |
| 10. Je trouve que je suis bon dans tous les sports | CS |
| 11. Je pense être plus fort musculairement que la moyenne | F |
| 12. Je regrette souvent ce que j'ai fait | EGS* |
| 13. Je suis confiant vis-à-vis de ma valeur physique | VPP |
| 14. Je pense pouvoir courir longtemps sans être fatigué | E |
| 15. Je me débrouille bien dans tous les sports | CS |
| 16. Personne ne me trouve beau | APP* |
| 17. Face à des situations demandant de la force,
je suis le premier à proposer mes services | F |
| 18. J'ai souvent honte de moi | EGS* |
| 19. En général, je suis fier de mes possibilités physiques | VPP |
| 20. Je pourrais courir 5 km sans m'arrêter | E |
| 21. Je me trouve moche | APP* |
| 22. Je voudrais rester comme je suis | EGS |
| 23. Je suis bien avec mon corps | VPP |
| 24. Je ne suis pas très bon dans les activités d'endurance
telles que le vélo ou la course | E* |
| 25. Je suis agile et adroit quand je fais du sport | CS |