

Description de l'échelle

Cette échelle mesure la motivation intrinsèque et extrinsèque que les gens peuvent avoir pour effectuer des activités sportives. Cette échelle mesure les 7 construits suivants : la motivation intrinsèque à l'accomplissement, à la connaissance et à la stimulation, les régulations externes, introjectées et identifiées et enfin, l'amotivation. On y retrouve 28 énoncés, soit 4 énoncés pour chacune des 7 sous-échelles et mesurés sur une échelle de 1 à 7 points.

Références

Brière, N.M., Vallerand, R.J., Blais, M.R., & Pelletier, L.G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif : L'Échelle de Motivation dans les Sports (EMS). International Journal of Sport Psychology, 26, 465-489.

ÉCHELLE DE MOTIVATION DANS LE SPORT (ÉMS-28)

Nathalie M. Brière, Robert J. Vallerand, Marc R. Blais, Luc G. Pelletier (1995)

International Journal of Sport Psychology, 26, 465-489

ATTITUDES DANS LE SPORT

Indique le sport auquel tu feras référence tout au long des 28 prochaines questions (ex: basket-ball, badminton, ...): _____

Indique dans quelle mesure chacun des énoncés suivants correspond actuellement à l'une des raisons pour lesquelles tu pratiques le sport que tu viens d'identifier.

Ne correspond pas du tout	Correspond très peu	Correspond un peu	Correspond moyennement	Correspond assez	Correspond fortement	Correspond très fortement
1	2	3	4	5	6	7

EN GENERAL, POURQUOI PRATIQUES-TU CE SPORT ?

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Pour le plaisir de découvrir de nouvelles techniques d'entraînement. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Parce que ça me permet d'être bien vu-e par les gens que je connais. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Parce que selon moi, c'est une des meilleures façons de rencontrer du monde. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Je ne le sais pas; j'ai l'impression que c'est inutile de continuer à faire du sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Parce que je ressens beaucoup de satisfaction personnelle pendant que je maîtrise certaines techniques d'entraînement difficiles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Parce qu'il faut absolument faire du sport si l'on veut être en forme. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Parce que j'adore les moments amusants que je vis lorsque je fais du sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Pour le prestige d'être un-e athlète. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Parce que c'est un des bons moyens que j'ai choisi afin de développer d'autres aspects de ma personne. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Pour le plaisir que je ressens lorsque j'améliore certains de mes points faibles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Pour le plaisir d'approfondir mes connaissances sur différentes méthodes d'entraînement. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Pour l'excitation que je ressens lorsque je suis vraiment | | | | | | | |

"embarqué-e" dans l'activité.	1	2	3	4	5	6	7
13. Il faut absolument que je fasse du sport pour me sentir bien dans ma peau.	1	2	3	4	5	6	7
14. Je n'arrive pas à voir pourquoi je fais du sport; plus j'y pense, plus j'ai le goût de lâcher le milieu sportif.	1	2	3	4	5	6	7
15. Pour la satisfaction que j'éprouve lorsque je perfectionne mes habiletés.	1	2	3	4	5	6	7
16. Parce que c'est bien vu des gens autour de moi d'être en forme.	1	2	3	4	5	6	7
17. Parce que pour moi, c'est très plaisant de découvrir de nouvelles méthodes d'entraînement.	1	2	3	4	5	6	7
18. Parce que c'est un bon moyen pour apprendre beaucoup de choses qui peuvent m'être utiles dans d'autres domaines de ma vie.	1	2	3	4	5	6	7
19. Pour les émotions intenses que je ressens à faire un sport que j'aime.	1	2	3	4	5	6	7
20. Je ne le sais pas clairement; de plus, je ne crois pas être vraiment à ma place dans le sport.	1	2	3	4	5	6	7
21. Parce que je me sentirais mal si je ne prenais pas le temps d'en faire.	1	2	3	4	5	6	7
22. Pour le plaisir que je ressens lorsque j'exécute certains mouvements difficiles.	1	2	3	4	5	6	7
23. Pour montrer aux autres à quel point je suis bon-ne dans mon sport.	1	2	3	4	5	6	7
24. Pour le plaisir que je ressens lorsque j'apprends des techniques d'entraînement que je n'avais jamais essayées.	1	2	3	4	5	6	7
25. Parce que c'est une des meilleures façons d'entretenir de bonnes relations avec mes amis-es.	1	2	3	4	5	6	7
26. Parce que j'aime le "feeling" de me sentir "plongé-e" dans l'activité.	1	2	3	4	5	6	7
27. Parce qu'il faut que je fasse du sport régulièrement.	1	2	3	4	5	6	7
28. Je me le demande bien; je n'arrive pas à atteindre les objectifs que je me fixe.	1	2	3	4	5	6	7

© *Nathalie M. Brière, Robert J. Vallerand, Marc R. Blais, Luc G. Pelletier*

CLÉ DE CODIFICATION DE L'ÉMS-28

- # 1, 11, 17, 24 **Motivation intrinsèque à la connaissance**
- # 5, 10, 15, 22 **Motivation intrinsèque à l'accomplissement**
- # 7, 12, 19, 26 **Motivation intrinsèque à la stimulation**
- # 3, 9, 18, 25 **Motivation extrinsèque - identifiée**
- # 6, 13, 21, 27 **Motivation extrinsèque - introjectée**
- # 2, 8, 16, 23 **Motivation extrinsèque - régulation externe**
- # 4, 14, 20, 28 **Amotivation**

Cette échelle ne peut être utilisée qu'à des fins de recherche. Vous pouvez utiliser cette échelle dans votre recherche pourvu que vous citiez la référence complète.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à nos travaux de recherche.

Bon succès dans votre recherche.