

## Indice de Soi Physique (ISP) Fox et Corbin 1989

Echelle de Likert en 6 points allant de 1: pas du tout d'accord à 6: tout à fait d'accord.  
Chaque échelle contient 5 items. Le sens de chaque phrase (+ ou -) amène une pondération de 1 point (pas du tout) à 6 points (tout à fait) pour les items positifs et inversement pour les items négatifs. On obtient ainsi la moyenne de chaque échelle

Items

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

source: Frédéric Fourchard, Amélie Courtinat-Camps. L'estime de soi globale et physique à l'adolescence. Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence, Elsevier Masson, 2013,  
[https://hal.archives-ouvertes.fr/file/index/docid/981035/filename/article\\_HAL\\_ES\\_global\\_et\\_physique\\_rA\\_sumA\\_franA\\_ais.pdf](https://hal.archives-ouvertes.fr/file/index/docid/981035/filename/article_HAL_ES_global_et_physique_rA_sumA_franA_ais.pdf)

source: Revue S.T.A.P.S., 2000, 53, 35-48. L'EVALUATION DE L'ESTIME DE SOI DANS LE DOMAINE CORPOREL Ninot, G., Delignières, D. & Fortes, M.  
<https://didierdelignieresblog.files.wordpress.com/2016/03/isp25.pdf>

## **L'échelle d'estime de soi de Rosenberg (Rosenberg Self-Esteem scale) 1965**

Echelle Likert en 4 niveaux de score:

1:Pas du tout d'accord, 2:Plutôt pas d'accord, 3:Plutôt d'accord, 4:Tout à fait d'accord »

C'est un questionnaire composé de 10 items.

Cinq sont présentés sous forme positive (items 1, 2, 4, 6 et 7) et cinq autres sous forme négative (items 3, 5, 8, 9 et 10). La cotation des items négatifs est inversée.

- + 1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.
- + 2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.
- 3. Tout bien considéré, je suis porté(e) à me considérer comme un(e) raté(e).
- + 4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.
- 5. Je sens peu de raisons d'être fier(e) de moi.
- + 6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.
- + 7. Dans l'ensemble, je suis satisfait(e) de moi.
- 8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.
- 9. Parfois je me sens vraiment inutile.
- 10. Il m'arrive de penser que je suis un(e) bon(ne) à rien.

<https://www.irbms.com/download/documents/echelle-estime-de-soi-de-rosenberg.pdf>

---

## **Le Self-perception profile for adolescents (SPPA) de S. Harter**

Un questionnaire multidimensionnel d'évaluation de soi

Françoise Bariaud <https://journals.openedition.org/osp/1118>

---

## **ÉCHELLE DE MOTIVATION DANS LE SPORT (ÉMS-28)**

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

<https://www.lrcs.ugam.ca/wp-content/uploads/2017/08/ems28.pdf>

---

## **ÉCHELLE MULTIDIMENSIONNELLE D'ORIENTATION À L'ESPRIT SPORTIF (ÉMOES-25)**

Robert J. Vallerand, Nathalie M. Brière, Céline M. Blanchard, & Pierre J. Proven

<https://www.lrcs.ugam.ca/wp-content/uploads/2017/08/emoes.pdf>