

# Physical Effort Scale (PES) – Manual

Cheval, B., Maltagliati, S., Courvoisier, D.S., Marcora, S., & Boisgontier, M.P., 2024. Development and validation of the physical effort scale (PES). *Psychology of Sport & Exercise*.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102607>

## 1. Introduction

The Physical Effort Scale (PES) operationalize the tendencies to approach and to avoid physical effort and provides the following information:

- (1) Mean overall score to approach physical effort.
- (2) Mean overall score to avoid physical effort.

## 2. Administration

The Physical Effort Scale can be administered in person or online. The questionnaire has been used with respondents 18 years of age and older. Participants indicate their level of agreement with each of the 8 items on a Likert scale anchored with (1) I completely disagree, (2) I disagree, (3) I neither agree nor disagree, (4) I agree, (5) I completely agree. The Physical Effort Scale takes approximately 2 minutes to complete.

## 3. Scoring

Calculation of a total mean score for the items belonging to the *Approach* dimension of the physical effort. A higher score indicates a greater tendency to approach physical effort.

Calculation of a total mean score for the items belonging to the *Avoidance* dimension of the physical effort. A higher score indicates a greater tendency to avoid physical effort.

| Dimension                | Item Numbers |
|--------------------------|--------------|
| Approach physical effort | 1, 3, 6, 8   |
| Avoid physical effort    | 2, 4, 5, 7   |

A relative tendency to approach rather than avoid physical effort can be computed as follows:

Relative tendency to approach physical effort = Average score for tendency to approach physical effort – Average score for tendency to avoid physical effort.

A higher score indicates a greater tendency to approach (rather than avoid) physical effort. This score is useful when researchers want to predict movement-based behaviors considering both the approach and the avoidance dimensions of physical effort.

## Physical Effort Scale

**Instructions:** This questionnaire is about physical effort, which is usually associated with increased heart rate and breathing. Please read each of the following statements carefully and indicate the extent to which you agree or disagree with the statement. There are no right or wrong answers. Choose your response using the following scale:

|                       |            |                              |         |                    |
|-----------------------|------------|------------------------------|---------|--------------------|
| I completely disagree | I disagree | I neither agree nor disagree | I agree | I completely agree |
| (1)                   | (2)        | (3)                          | (4)     | (5)                |

|    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1. | I usually like activities that require physical effort.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | I tend to avoid situations in which I have to exert physical effort.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | The idea of exerting physical effort usually appeals to me.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | I tend to stay away from tasks that require physical effort.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Exerting physical effort does not appeal to me.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | I generally enjoy activities that involve physical effort.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | I usually dislike activities that involve physical effort.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | I am usually willing to engage in activities that involve physical effort. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

# Échelle d'Effort Physique (PES-FR) – Manuel

## Introduction

L'Échelle d'Effort Physique vise à évaluer les tendances d'approche et d'évitement à l'égard de l'effort physique. Cette échelle correspond à la version francophone traduite et validée de la « Physical Effort Scale » (PES) (Cheval et al., 2024).

L'Échelle d'Effort Physique permet d'obtenir :

- (1) Un score global d'approche de l'effort physique
- (2) Un score global d'évitement de l'effort physique

## Administration

L'Échelle d'Effort Physique peut être administrée via des questionnaires en ligne ou en présence du participant (format « papier-crayon »). Cette échelle a été validée auprès de participants âgés de 18 ans ou plus. Les participants indiquent leur degré d'accord avec chacun des 8 items proposés en utilisant une échelle de Likert, allant de (1) « Je ne suis pas du tout d'accord », (2) « Je ne suis pas d'accord », (3) « Je ne suis ni d'accord ni en désaccord », (4) « Je suis d'accord », à (5) « Je suis tout à fait d'accord ». Compléter l'Échelle d'Effort Physique nécessite environ 2 minutes.

## Calcul des scores

Le score global d'approche de l'effort physique est obtenu en calculant la moyenne de tous les items associés à la dimension d'approche de l'effort physique (voir items ci-dessous). Un score plus élevé indique une tendance plus marquée à approcher l'effort physique.

Le score global d'évitement de l'effort physique est obtenu en calculant la moyenne de tous les items associés à la dimension d'évitement de l'effort physique (voir items ci-dessous). Un score plus élevé indique une tendance plus marquée à éviter l'effort physique.

| Dimension                      | Numéro des items |
|--------------------------------|------------------|
| Approche de l'effort physique  | 1, 3, 6, 8       |
| Évitement de l'effort physique | 2, 4, 5, 7       |

La tendance relative à approcher versus à éviter l'effort physique peut aussi être calculée par la formule suivante : Tendance relative à approcher versus à éviter l'effort = Score global d'approche de l'effort physique – Score global d'évitement de l'effort physique.

Un score plus élevé indique une tendance plus marquée à approcher plutôt qu'à éviter l'effort physique. Ce score relatif être pertinent lorsque l'utilisateur de l'échelle souhaite prédire un comportement d'activité physique/sédentaire en prenant simultanément compte les tendances d'approche et d'évitement à l'égard de l'effort physique.

## Échelle d'effort physique

**Instructions:** Ce questionnaire porte sur l'effort physique, qui est habituellement associé à une augmentation du rythme cardiaque et de la respiration. Veuillez lire attentivement chacune des affirmations suivantes et indiquer dans quelle mesure vous êtes en accord ou en désaccord avec l'affirmation. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Choisissez votre réponse en utilisant l'échelle suivante.

|                                     |                             |  |                      |                                  |
|-------------------------------------|-----------------------------|--|----------------------|----------------------------------|
| Je ne suis pas du tout d'accord (1) | Je ne suis pas d'accord (2) | Je ne suis ni d'accord ni en désaccord (3) | Je suis d'accord (4) | Je suis tout à fait d'accord (5) |
|-------------------------------------|-----------------------------|--|----------------------|----------------------------------|

|    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1. | J'aime habituellement les activités qui demandent un effort physique.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | J'ai tendance à éviter les situations dans lesquelles je dois exercer un effort physique.      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | L'idée d'exercer un effort physique est généralement attrayante pour moi.YES8                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | J'ai tendance à me tenir à l'écart des tâches qui demandent un effort physique.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Exercer de l'effort physique n'est pas attrayant pour moi.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | J'apprécie généralement les activités qui demandent un effort physique.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Je n'aime habituellement pas les activités qui demandent un effort physique.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Je suis habituellement disposé.e à m'engager dans des activités impliquant un effort physique. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## Référence

Cheval, B., Maltagliati, S., Courvoisier, D.S., Marcora, S., & Boisgontier, M.P., 2024. Development and validation of the physical effort scale (PES). Psychology of Sport & Exercise.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102607>