

## Leçon 2 : Test questionnaire

Conservez vos réponses en cliquant sur les bulles situées à côté de vos choix. À la fin du test questionnaire, vous trouverez une clé de correction qui vous permettra de voir comment vous vous êtes débrouillé. Bonne chance !

1. Lequel des exercices suivants est un exercice d'aérobie à faible impact adapté aux personnes atteintes d'arthrite?
  - a) **Sautillements sur place**
  - b) **Course à pied**
  - c) **Natation**
  - d) **Entraînement par intervalles de haute intensité (HIIT)**
  
2. Les exercices de mobilité visent à :
  - a) **Augmenter la force musculaire**
  - b) **Améliorer la condition cardiovasculaire**
  - c) **Améliorer la souplesse des articulations et réduire les raideurs**
  - d) **Améliorer l'équilibre et la coordination**
  
3. Pour les personnes atteintes d'arthrite, les exercices de renforcement musculaire incluent les suivants :
  - a) **Soulèvement de poids lourds**
  - b) **Mouvements à fort impact**
  - c) **Entraînement en force musculaire et poids et haltères**
  - d) **Étirements statiques**
  
4. Les exercices de mobilité n'aident pas à réduire la raideur chez les personnes atteintes d'arthrite.  
**Vrai      Faux**

## Clé de correction

Vous pouvez vérifier vos réponses ici. Chaque question vaut un point.

**Enregistrez votre score en remplissant la case en bas à droite.**

1. c) Natation
2. c) Améliorer la...
3. c) Entraînement...
4. Faux

Score  
/4