

## Leçon 5 : 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. Pour les personnes atteintes d'arthrite, quels sont les obstacles les plus courants à l'exercice? Veuillez sélectionner toutes les réponses qui s'appliquent.
  - a) **Manque de motivation**
  - b) **Tolérance élevée à la douleur**
  - c) **Augmentation du niveau d'énergie**
  - d) **Douleurs musculaires**
  - e) **Statut socio-économique**
  
2. Il est préférable de changer et de modifier les exercices qui aggravent les symptômes  
**Vrai      Faux**
  
3. Quelle est la stratégie pour surmonter l'obstacle de la fatigue?
  - a) **Résister à la fatigue et effectuer l'ensemble du programme d'exercices**
  - b) **Modifier la routine d'exercices en fonction des niveaux d'énergie**
  - c) **Ignorer la fatigue et poursuivre des exercices plus intenses**
  - d) **Prendre des médicaments contre la douleur pour contrer la fatigue**
  
4. Pourquoi est-il important de fixer des objectifs réalistes pour votre programme d'exercices? Pour :
  - a) **Se mettre au défi et obtenir des améliorations rapides**
  - b) **Éviter de faire de l'exercice et se reposer davantage**
  - c) **Éviter le surmenage et être en mesure d'augmenter progressivement l'intensité des exercices**
  - d) **Accorder la priorité à d'autres activités plutôt qu'à l'exercice**

5. L'exercice en solo est plus efficace pour les personnes atteintes d'arthrite que l'exercice avec un(e) partenaire ou en groupe.

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. a) Manque de motivation
- e) Statut socio-économique
2. Vrai
3. b) Modifier la routine...
4. c) Éviter le surmenage...
5. Faux

Score  
/5