

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
2. Vrai
3. b) Modifier la routine...
4. c) Éviter le surmenage...
5. Faux

Score
/5