

Leçon 6 : 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. Pourquoi est-ce important de tenir un journal pour assurer le suivi de vos séances d'entraînement? Veuillez sélectionner toutes les réponses qui s'appliquent. Pour :
 - a) **Montrer vos progrès aux autres**
 - b) **Vous souvenir des types d'exercices qui vous plaisent le plus**
 - c) **Identifier les tendances et prendre des décisions éclairées concernant votre programme d'exercices**
 - d) **Comparer vos progrès avec ceux des autres membres de votre groupe de soutien**
 - e) **Toutes ces réponses**

2. Comment les fournisseurs de soins de santé ou les physiothérapeutes peuvent-ils vous aider à évaluer vos progrès en matière d'exercice?
 - a) **En apportant un soutien financier à votre programme d'exercices**
 - b) **En prescrivant des médicaments pour améliorer vos performances**
 - c) **En offrant des conseils sur la modification des exercices, les techniques appropriées pour les faire et en augmenter l'intensité**
 - d) **En participant à votre programme d'exercices à vos côtés**

3. Qu'est-ce que cela signifie de faire preuve de souplesse et d'adaptabilité dans son programme d'exercices?
 - a) **Être capable d'effectuer des exercices complexes sans aucune modification**
 - b) **Changer de programme d'exercices tous les jours pour éviter l'ennui**
 - c) **Adapter votre programme en fonction de l'activité de la maladie, de l'état de santé général et de l'état des articulations**
 - d) **Éviter toute modification des exercices pour repousser vos limites**

4. Pourquoi est-ce important de prendre soin de soi lorsque l'on gère son programme d'exercices?
- a) Cela vous permet de faire des pauses fréquentes pendant l'exercice
 - b) Cela vous aide à éviter tout inconfort ou fatigue pendant les séances d'entraînement
 - c) Cela favorise votre bien-être général et améliore l'efficacité des exercices
 - d) Cela élimine la nécessité de vous hydrater et de vous nourrir correctement pendant l'exercice

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. e) Toutes ces réponses
- 2. c) En offrant des conseils...
- 3. c) Adapter votre programme...
- 4. c) Cela favorise votre...

Score
/4