

## 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