



Faite le point
sur votre
**NIVEAU D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE**

En moins de 2 minutes, recevez
des conseils personnalisés
pour être plus actifs !

CLÉMENT DUBAL
Coach sport santé



TESTEZ-VOUS

Testez-vous facilement avec 9 questions scientifiques !* Prenez moins de 2 minutes et découvrez votre profil.

Selon votre résultat, découvrez quelques conseils pour intégrer facilement l'activité physique dans votre vie quotidienne.

- CONSIGNES -

Après avoir répondu à toutes les questions, reportez le score obtenu à chaque question (1 à 5) dans la colonne "Score" puis faites le total.

A. SÉDENTARITÉ

	1	2	3	4	5	SCORE
1 / Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail...)	<input type="text"/> + de 5h	<input type="text"/> 4 à 5h	<input type="text"/> 3 à 4h	<input type="text"/> 2 à 3h	<input type="text"/> - de 2h	

B. ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIRS (DONT SPORTS)

2 / Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	<input type="text"/> Non				<input type="text"/> Oui	
3 / À quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	<input type="text"/> 1 à 2/mois	<input type="text"/> 1/sem	<input type="text"/> 2/sem	<input type="text"/> 3/sem	<input type="text"/> 4/sem	
4 / Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	<input type="text"/> - de 15 min	<input type="text"/> 16 à 30 min	<input type="text"/> 31 à 45 min	<input type="text"/> 46 à 60 min	<input type="text"/> + de 60 min	
5 / Habituellement comment percevez-vous votre effort ? (1=très facile, 5=difficile)	<input type="text"/> 1	<input type="text"/> 2	<input type="text"/> 3	<input type="text"/> 4	<input type="text"/> 5	

C. ACTIVITÉ QUOTIDIENNE

6 / Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	<input type="text"/> Légère	<input type="text"/> Modérée	<input type="text"/> Moyenne	<input type="text"/> Intense	<input type="text"/> Très intense	
7 / En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage...?	<input type="text"/> - de 2h	<input type="text"/> 3 à 4h	<input type="text"/> 5 à 6h	<input type="text"/> 7 à 9h	<input type="text"/> + de 10h	
8 / Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	<input type="text"/> - de 15'	<input type="text"/> 16' à 30'	<input type="text"/> 30' à 45'	<input type="text"/> 45' à 60'	<input type="text"/> + de 60'	
9 / Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	<input type="text"/> - de 2	<input type="text"/> 3 à 5	<input type="text"/> 6 à 10	<input type="text"/> 11 à 15	<input type="text"/> + de 16	

TOTAL DE A + B + C =



FÉLICITATION !

Vous avez maintenant votre score.

Dans les prochaines pages vous allez découvrir les résultats et quelques conseils adaptés à votre profil.

Si vous souhaitez encore plus de conseils, suivez-moi dès maintenant sur mes réseaux sociaux.

> SCORE INFÉRIEUR À 18 POINTS

Vous avez le profil d'une personne qui pratique peu d'activité physique

Votre niveau d'activité physique est inférieur aux recommandations. Vous ne pratiquez pas de sport et ne trouvez pas suffisamment de motivation pour bouger au quotidien. Comme une voiture qu'on laisse trop longtemps au garage, votre corps a tendance à s'encrasser et vos risques de maladies (diabète, hypertension, obésité, maladies cardiovasculaires, cancer, etc...) et de dépression sont plus importants que chez une personne active.

Mais ne vous inquiétez pas car il n'est jamais trop tard pour commencer ! L'avantage quand on commence à pratiquer une activité, c'est que les effets bénéfiques se font ressentir très rapidement, ce qui est très motivant !

Je vous encourage à avoir une activité physique régulière pour votre santé. C'est la régularité de l'activité physique qui compte et pas seulement son intensité. Même les plus petits efforts sont une façon de faire de l'exercice. Il est recommandé de bouger au minimum 30 minutes au quotidien. Ces 30 minutes peuvent être fractionnées par tranches de 10 minutes.

SAISISSEZ TOUTES LES OCCASIONS DE LA VIE QUOTIDIENNE

Déplacez vous si possible à pieds, en vélo pour les courses, pour aller chercher vos enfants à l'école à pied, pour les rendez-vous...

Vous prenez les transports en commun ?
Descendez une ou plusieurs stations avant votre arrêt habituel et finissez le trajet à pied.

Vous avez un chien ?
Promenez le plus souvent et plus longtemps.

Sortez prendre l'air : seul(e), en famille ou avec des amis, une promenade fait toujours du bien au corps et au moral !

Et pourquoi pas une petite danse, dans le salon, sur votre musique préférée, ce soir !

Vous pouvez aussi par exemple inviter un ou une amie pour vous accompagner à la piscine ou bien pour une marche.

> SCORE ENTRE 18 ET 35 POINTS

Votre niveau d'activité physique est dans les normes recommandées pour être en bonne santé.

Vous pratiquez une activité physique régulière en plus d'une activité sportive. Bravo, continuez sur votre lancée ! Grâce à vos efforts, votre corps fonctionne de façon efficace limitant ainsi les risques de maladies et de dépression.

Afin de maintenir un bon état de santé, sachez que c'est la régularité d'une activité physique qui compte et pas seulement son intensité. Pour être encore plus actif et rester motivé pensez à

varier les activités et les lieux de pratique. Vos enfants font du sport ? pourquoi ne pas profiter de ce moment de « liberté » pour intégrer une séance de sport supplémentaire dans votre emploi du temps. Parce que vous êtes très souvent assis dans la journée, prenez le temps de faire une rapide balade pour vous aérer à votre pause de midi et prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous souhaitez maintenir ou même augmenter votre niveau d'activité physique ? Je vous invite à me suivre sur mes réseaux sociaux et à lire les articles que je rédige sur mon blog.

> SCORE SUPÉRIEUR À 35 POINTS

Bouger, c'est dans vos gènes !

Activité physique, sport, c'est tous les jours ou presque ! Vous avez le profil d'une personne plutôt très active. Votre niveau d'activité physique vous permet non seulement de rester en bonne santé, mais également, d'améliorer votre condition physique générale (meilleure endurance cardio-respiratoire, augmentation de la masse musculaire...). Ne changez rien !

Et si vous variez vos activités et votre sport favori pour en découvrir de nouveaux ? Pour que tous vos muscles soient sollicités et pour éviter la lassitude, découvrez d'autres idées d'activité. Les possibilités sont nombreuses.

FAITES LE CHOIX SELON VOTRE GOÛT ET VOTRE OBJECTIF

TRAVAILLER VOTRE ENDURANCE :
cyclisme, aviron, course à pied, natation.

ACCROÎTRE VOTRE MASSE MUSCULAIRE :
muscultation, gymnastique,
planche à voile.

AMÉLIORER VOS RÉFLEXES :
tennis, badminton, tennis de table.

**VOUS RELAXER ET DÉTENDRE
VOS MUSCLES :**
aquagym, yoga, taï-chi-chuan.

**PERFECTIONNER VOTRE
ESPRIT D'ÉQUIPE :**
football, volley-ball, handball, basket,
water-polo.

DÉVELOPPER VOTRE CÔTÉ ARTISTIQUE :
danse, fitness, natation synchronisée.

PROFITER DE LA NATURE :
randonnée, marche nordique, VTT.

SE CONFRONTER À UN ADVERSAIRE :
escrime, judo, boxe.

DÉVELOPPER SA PRÉCISION :
golf, tir à l'arc.

“ Vivez mieux
grâce à l'activité
physique adaptée ”

