



Atelier Activité Physique

Consigne : Il y a trois réponses fausses dans ce questionnaire... A vous de les trouver !

L'activité physique sans contrôle alimentaire peut faire prendre du poids...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
Pratiquer une activité physique veut dire faire du sport...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
Si on n'a pas le temps de pratiquer une activité physique, il est conseillé de profiter de toutes les occasions pour être plus actif : marcher plus (sortir le chien, faire ses courses,...), prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, jouer avec ses enfants, etc...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
Une activité physique se démarre toujours en douceur et augmente progressivement...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
Une activité physique aquatique est conseillée en cas de douleurs...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
Les activités de loisirs ne sont pas considérées comme des activités physiques...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
Il est conseillé de toujours prendre le temps d'évaluer ses progrès (retentissement sur l'essoufflement, les douleurs, etc...)...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
L'activité physique est tout aussi indispensable à la santé que le sommeil ou l'hygiène corporelle...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
Une activité physique même peu intense est toujours bénéfique pour la santé...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
Idéalement, il faudrait faire au moins 2h30 d'activité physique modérée par semaine, éventuellement fractionnées en séances de 10 minutes minimum...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
Il existe des professionnels spécialisés dans l'activité physique adaptée (APA) et qui peuvent vous aider...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
En cas de douleur, prendre conseil auprès de son médecin car certaines activités physiques sont déconseillées...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
Il est toujours plus motivant de pratiquer une activité physique en groupe...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
Pratiquer une activité physique suppose une large diversité d'activités (loisirs, jardinage, sport, sorties, travail, etc...)...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
Une activité physique qui procure du plaisir n'est pas efficace. Il faut souffrir pour maigrir !	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
Après l'âge de 45 ans, il est conseillé de faire un bilan cardiaque si l'on envisage une reprise de l'activité physique...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
En cas d'essoufflement, ne pas hésiter à fractionner l'activité physique et à faire des pauses...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
Les mairies ou les ARS peuvent vous communiquer les coordonnées d'associations ou de clubs qui proposent des activités physiques adaptées...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
Pratiquer une activité physique est toujours fatigant...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
Il faut éviter de rester assis, même en regardant la télévision...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux