

QUIZ

ÉVALUE TON NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Réponds aux questions suivantes pour évaluer ton niveau d'activité physique et identifie des pistes d'amélioration. Note tes réponses et découvre ton profil à la fin du test.



1. Combien de temps passes-tu assis chaque jour ?

- A. Moins de 4h B. Entre 4 et 8h C. Plus de 8h

2. Pratiques-tu une activité physique régulière (au moins 30 minutes par jour)

- A. Oui, tous les jours B. Oui, mais - de 3 x / semaine C. Non, rarement

3. Pendant tes pauses au travail ou à la maison, que fais-tu le plus souvent ?

- A. Je marche, m'étire ou fais une activité physique B. Je reste assis.e C. Je ne prends pas de pause

4. Utilises-tu des outils ou équipements pour bouger davantage (ex. : bureau assis-debout, application sportive) ?

- A. Oui, régulièrement B. Oui, mais rarement C. Non, jamais



5. Combien de pas fais-tu en moyenne par jour ?

- A. + de 10 000 pas B. Entre 5 000 et 10 000 pas C. - de 5 000 pas

6. Ressens-tu des bienfaits physiques ou mentaux après une activité sportive ?

- A. Oui, je me sens mieux et plus énergique B. Parfois, mais pas systématiquement C. Non, je ne pratique pas assez pour en ressentir

Résultats : Découvre ton profil

Majorité de A :

Actif.ve et motivé.e

Bravo ! Tu es sur la bonne voie pour maintenir une bonne santé et un bien-être optimal. Continue à bouger et inspire ton entourage à en faire de même !

Majorité de B : **Modérément actif.ve**

Tu es sur la bonne voie, mais il reste des opportunités pour intégrer davantage de mouvement dans ton quotidien. Essaie d'ajouter quelques minutes d'activité physique chaque jour, comme une marche rapide ou des étirements.

Majorité de C :

Sédentaire en devenir

Pas de panique ! Il est toujours temps de commencer à bouger. Commence par des petits gestes simples : marche plus, prends des pauses actives ou essaie une activité qui te plaît. Chaque effort compte !

Égalité entre A, B et C : **Profil équilibré mais à clarifier**

Ton profil montre que tu as un peu de chaque catégorie : parfois très actif.ve, parfois plus modéré.e, et parfois un peu sédentaire. Cela reflète un mode de vie en mouvement, mais encore inégal. L'avantage ? Tu connais déjà les bienfaits de l'activité physique, il ne reste plus qu'à trouver une régularité qui te convient. Mets en valeur tes moments actifs, essaie de réduire tes phases trop statiques et cherche un équilibre durable qui favorise ton bien-être au quotidien.

Conseil final : Peu importe ton profil, l'essentiel est de bouger à ton rythme et de trouver du plaisir dans l'activité physique.