

Quelle activité physique vous convient le mieux ?

ENTOUREZ LA OU LES RÉPONSE(S) QUI SE RAPPROCHE(NT) LE PLUS DE VOTRE RÉALITÉ

1. Comment doit se pratiquer une activité physique pour que vous ayez envie de vous y (re)mettre/de vous y tenir ?

- a. En admirant le paysage et en respirant l'air frais
- b. À l'intérieur sinon, vous savez que le froid et le mauvais temps auront raison de votre motivation
- c. Peu importe, tant que vous savez le pratiquer

2. L'activité physique, vous la vivez/concevez comment ?

- a. En loup solitaire : mes propres ressentis et objectifs passent avant le groupe ; je n'ai pas besoin de faire la conversation pour me sentir bien
- b. Un pour tous ; tous pour un ! Vous avez l'esprit d'équipe
- c. Plus on est de sportifs, plus on rit ! En groupe mais avec vos propres objectifs...

3. Que cherchez-vous en particulier dans la pratique de l'activité physique ?

- a. Vous défouler en suivant les derniers cours collectifs du moment, le tout sur des musiques motivantes
- b. Développer un art de vivre, oublier vos soucis et évacuer le stress accumulé
- c. Pouvoir vous dépasser en réussissant un exercice physique difficile

4. Quel est le moment où vous prenez le plus de plaisir quand vous pratiquez une activité physique ?

- a. Lorsque vous remportez la victoire
- b. Lorsque vous avez un adversaire à qui vous mesurer pour livrer bataille
- c. Lorsque vous vous sentez aussi bien physiquement que mentalement

5. Pour vous l'activité physique c'est...

- a. Avant tout un loisir.
- b. Pouvoir se défouler et compter les points.

6. La musique lors de l'activité physique est...

- a. Indispensable pour vous motiver
- b. Un brouhaha inutile qui vous empêche de vous concentrer
- c. Un fond sonore

7. Quand on vous parle d'activité sportive, vous pensez au bien-être du corps et de l'esprit, à être en accord avec vous-même et à vous poser avant d'agir ?

- a. Plutôt oui
- b. Plutôt non

8. Vous êtes plutôt évasion au grand air, vous avez besoin de côtoyer la nature et vous sentir libre ?

- a. Plutôt oui
- b. Plutôt non

9. Votre devise est : toujours plus loin, toujours plus fort ; la persévérance est votre maître mot ?

- a. Plutôt oui
- b. Plutôt non

ENTOUREZ VOTRE RÉPONSE À CHAQUE QUESTION, PUIS COMPTEZ LE NOMBRE DE RÉPONSES DE CHAQUE COLONNE.

Les «/» ne comptent pas comme une réponse. Les «/» dans le tableau signifient que les réponses n'ont pas de correspondance particulière aux profils.

Votre profil sera celui dont la colonne présente le score le plus élevé.

Question	Profil 1	Profil 2	Profil 3	Profil 4	Profil 5	Profil 6	Profil 7	Profil 8
1	a	b	c	c	b	b	a	b
2	a	a	b	a	a	a	a	c
3	c	c	c	b	b	c	/	a
4	c	c	a	a	c	b	c	c
5	a	/	b	/	/	b	a	/
6	c	c	c	b	b	b	b	a
7	/	/	b	a	a	/	/	/
8	a	b	/	/	/	/	a	b
9	a	/	/	/	b	/	/	/
Totaux								

**Un ex-aequo ? Les 2 profils vous correspondent autant l'un que l'autre.
N'hésitez pas à consulter également les profils dont les scores sont proches !**

Profil 1 - « Plus libre, plus loin ! »

Vous êtes plutôt adepte des activités sportives où vous vous sentez libre et où vous devez toujours aller au bout de vous-même. Vous aimez persévérer et progresser.

La marche randonnée ou nordique sont des activités physiques qui pourraient certainement vous plaire, ainsi que le jogging.

À l'aise sur des roues et sur la route ? Essayez le cyclo !

Profil 2 - « Athlète en herbe »

Comme vous êtes plutôt de nature indépendante, vous préférez faire du sport à votre rythme en suivant vos propres objectifs. Vous aimez les activités sportives qui nécessitent concentration, effort et progression, mais à l'abri des intempéries !

Qu'elles soient rythmiques, sportives ou calmes, nous avons différentes disciplines à vous proposer : Tir à l'arc, Pétanque, Self-défense, Natation, Zumba Gold, Qi Gong, la Relaxation, Pilates, Taï Chi, Yoga, Viactive, Danse (danses folkloriques, danse en ligne, danses de salon, danse country), Gymnastique (gym traditionnel, gym tonic, Deep Power, Régénère Dance), Body balance et Feldenkrais.

Profil 3 - « Ensemble pour la victoire »

Faire une activité physique ? Oui ! Mais pas tout seul. Vous ce que vous aimez, c'est pratiquer l'activité physique en groupe pour pouvoir mettre en avant votre esprit d'équipe et votre côté sociable.

Vous aimez l'ambiance des activités sportives en équipe car pour vous, l'activité sportive c'est avant tout se regrouper pour travailler collectif et pouvoir compter sur ses coéquipiers. Mais c'est aussi passer du bon temps après le cours ou le match pour fêter tous ensemble la victoire !

La liste des activités qui pourraient vous plaire est longue : Indiaka, Badminton, Pickleball, Tennis de table, Net Volley et Tennis.

Profil 4 - « En plein dans le mille »

Ce qui ressort de vos réponses, c'est que vous êtes plutôt partisan des activités physiques de précision où il faut se concentrer avant d'agir et viser la perfection.

Vous pourriez sans doute apprécier le bowling, pour son côté ludique. La pétanque, le Mølky ou le mini-golf/Swingolf pourraient également vous plaire si vous aimez profiter de l'extérieur.

Le tir à l'arc est une activité idéale pour apprendre à maîtriser son corps et le positionner de manière optimale à la pratique. Il permet également une meilleure coordination des mouvements et une amélioration de l'équilibre.

Profil 5 – « Zen attitude »

Vous êtes plutôt partisan des activités d'esprit à l'ambiance zen.

Pour vous, la pratique d'une activité physique doit se faire en douceur, sans être violent envers son corps.

L'activité doit principalement être un moment de détente. Vous voulez être bien dans votre tête et apprendre à lutter contre le stress.

Les activités qui pourraient vous convenir sont [le Feldenkrais](#), [le Body balance](#), [le Qi Gong](#), [le Yoga](#), [le Taï-chi](#), [la Relaxation](#) ou encore [le Pilates](#) ou [le Stretching](#) qui vont vous permettre d'augmenter la souplesse générale de votre corps en renforçant l'élasticité des tendons et des muscles, tout en travaillant les muscles posturaux profonds.

Si vous aimez les arts martiaux, pourquoi ne pas essayer [le Self-défense](#) qui permettent d'améliorer les capacités cardiovasculaires, l'endurance ainsi que la respiration. Apprendre ces disciplines permet également d'améliorer la confiance en soi.

Profil 6 – « Il ne peut en rester qu'un »

Vous aimez vous mesurer à des adversaires pour pouvoir dépasser vos limites.

Nous vous suggérons de tester ces différentes activités de raquette [le Tennis](#), [le Tennis de table](#), [le Badminton](#) ou [le Pickleball](#).

Profil 7 – « Besoin d'air »

Pour que vous puissiez vous donner à 100%, vous devez être passionné. Vous aimez les longues activités, souvent en plein air.

[La Rando](#), [la Marche nordique](#) ou [le Cyclo](#) sont faits pour vous.

Profil 8 – « Un, deux, trois, quatre, pliez les genoux ! »

Vous, ce que vous aimez, c'est transpirer au sein des derniers cours collectifs à la mode. Vous vous amusez à vous retrouver chaque semaine avec vos compatriotes de cours pour vous dépenser sur des rythmes endiablés. Vous apprécierez sûrement les cours de [Danse \(danses folkloriques, danse en ligne, danses de salon, danse country\)](#), de [Zumba gold](#), de [gymnastique \(gym traditionnel, gym tonic, Deep Power, Régénère Dance\)](#), de [Body balance](#) ou de [Viactive](#).

Si vous appréciez les sports aquatiques, pourquoi ne pas tester [l'Aquagym](#), [l'Aquabike](#) et [l'AquaZumba](#) qui permettent de sculpter son corps sans trop sentir l'effort ?

VOUS AVEZ PEUR D'AVOIR LOUPÉ L'INFORMATION PRINCIPALE ? VOICI LA LISTE DES 29 DISCIPLINES QUE PROPOSE ÉNÉOSPORT :

- Aquagym
- Aquabike/AquaZumba
- Badminton
- Body balance
- Bowling
- Cyclo
- Danses : danses folkloriques, danse en ligne, danses de salon, danse country
- Feldenkrais
- Gymnastique : gym traditionnel, gym tonic, Deep Power, Régénère Dance
- Indiaka
- Jogging
- Marche/randonnée
- Marche Nordique
- Mini-golf / Swingolf
- Natation
- Net-volley/volley-ball
- Pétanque /Mölkky
- Pilates
- Pickleball
- Qi gong
- Self-défense
- Stretching
- Tai-chi-chuan
- Tennis
- Tennis de table
- Tir à l'arc
- Viactive
- Yoga
- Zumba Gold

Liste mise à jour le 07/04/21

RAPPELS DE L'OMS CONCERNANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

Les adultes de 18 à 64 ans :

- devraient consacrer au moins 150 à 300 minutes par semaine à une activité d'endurance d'intensité modérée ;
- ou pratiquer au moins 75 à 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue ; ou une combinaison équivalente d'activités d'intensité modérée et soutenue tout au long de la semaine ;
- devraient pratiquer 2 fois par semaine ou davantage des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou supérieure - qui sollicitent les principaux groupes musculaires - celles-ci procurant des bienfaits supplémentaires pour la santé ;
- peuvent porter à plus de 300 minutes la pratique d'une activité d'endurance d'intensité modérée ; ou pratiquer plus de 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue ; ou une combinaison équivalente d'activités d'intensité modérée et soutenue tout au long de la semaine, afin d'en retirer des bienfaits supplémentaires pour la santé ; et
- devraient limiter leur temps de sédentarité. Remplacer la sédentarité par une activité physique quelle qu'en soit l'intensité (y compris légère) est bénéfique pour la santé ;
- devraient tous s'efforcer de dépasser les niveaux recommandés d'activité physique d'intensité modérée à soutenue afin d'amoinrir les effets néfastes d'un niveau de sédentarité élevé.

Les adultes de 65 ans et plus :

- Les recommandations sont les mêmes que pour les adultes plus jeunes ; et
- Dans le cadre de leur programme hebdomadaire de mise en forme, les personnes âgées devraient pratiquer des activités variées et à plusieurs composantes qui mettent l'accent sur l'équilibre fonctionnel et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure, 3 fois par semaine ou davantage, afin d'améliorer leur capacité fonctionnelle et de prévenir les chutes.

Source : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

En partenariat avec :

Alexandre Mouton



InforSanté / La Mutualité chrétienne

