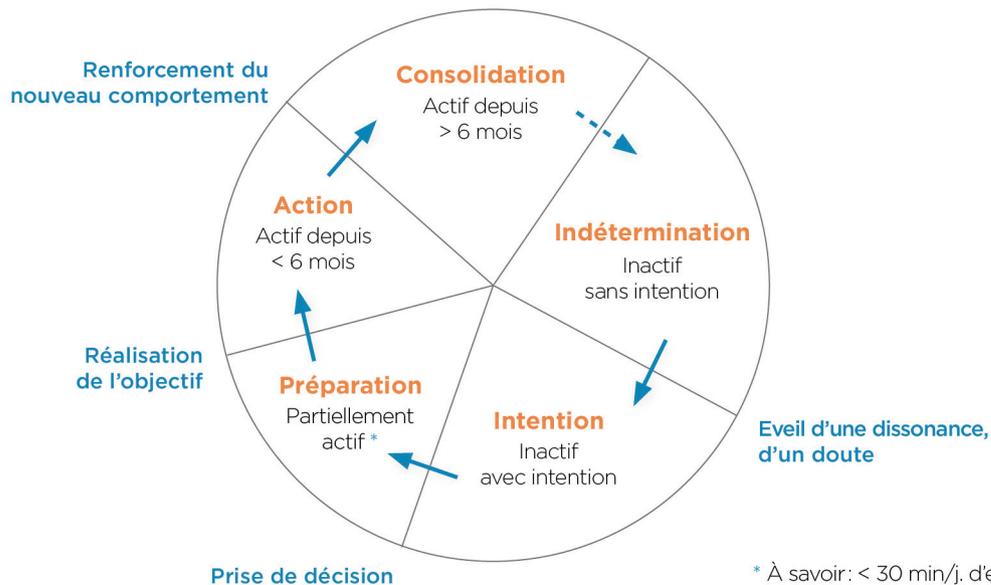


FIGURE 8
STADES DE MOTIVATION ET ATTITUDES CORRESPONDANTES



* À savoir: < 30 min/j. d'efforts modérés
et < 3x20 min/sem. d'efforts intensifs