

MOVE TEST

QUI N'A PAS DÉJÀ PRIS L'ASCENSEUR POUR MONTER DEUX ÉTAGES ? QUI N'A PAS EU ENVIE DE SE CALER DANS SON FAUTEUIL LE DIMANCHE APRÈS MIDI ? QUI N'A PAS PRIS SA VOITURE JUSTE POUR ALLER AU COIN DE LA RUE ? LE CONFORT MATÉRIEL FACILITE LE QUOTIDIEN MAIS IL INDUIT AUSSI TROP DE PASSIVITÉ. METTONS DU MOUVEMENT DANS NOTRE VIE ET PROFITONS DES PLAISIRS DE PRATIQUER DES ACTIVITÉS PHYSIQUES. NOTRE SANTÉ N'EN SERA QUE MEILLEURE. LETS'S MOVE !

1 | Si tu dois te rendre dans un magasin qui se trouve à 10 min à pied de chez toi, tu t'y rends le plus souvent :

- A pied
- En vélo
- En voiture/scooter
- En transport en commun (bus, métro,...)

2 | Après avoir monté deux étages :

- Je ne suis pas essoufflé car j'ai pris l'ascenseur
- J'ai pris l'escalier et je suis hors d'haleine
- J'ai pris l'escalier et je peux encore chanter « Stayin' Alive »

3 | Combien de temps une personne de 18-25 ans devrait-elle idéalement marcher pour être en forme ?

- Minimum 20 minutes/jour
- Minimum 1 heure/jour

4 | Combien de fois par semaine consacres-tu du temps à une activité physique ?

- 0 fois/semaine
- 1 ou 2 fois/semaine
- 3 fois ou plus/semaine

5 | Que devrais-tu idéalement faire avant de pratiquer une activité physique ?

- Manger
- Boire une boisson énergisante
- T'échauffer

6 | Marcher d'un bon pas, est-ce déjà bénéfique pour la santé physique ?

- Oui
- Non

7 | Si je sens une douleur pendant un exercice physique, qu'est-ce que cela signifie ?

- Que je suis en train de me muscler
- Que mon exercice est mal adapté
- Que je dois changer de sport

8 | Est-il toujours nécessaire de s'étirer après un exercice physique ?

- Oui, toujours
- Ça dépend du sport pratiqué
- Non, s'étirer est une perte de temps

9 | Si tu ne ressens aucune douleur lors de l'étirement, est-ce que celui-ci est efficace ?

- Oui
- Non

10 | Quelle est la boisson conseillée pour s'hydrater lors d'une activité physique ?

- L'eau
- Une boisson énergisante
- Un jus de fruit

11 | Dans quel(s) but(s) pratiques-tu une activité physique ?

- Pour me procurer du plaisir
- Pour garder la forme
- Pour diminuer ma consommation de tabac
- Pour aérer mon cerveau
- Pour pouvoir bien dormir
- Pour rencontrer des gens

Question 1

Si tu as répondu le vélo ou à pied, continue sur ta lancée. Si tu as répondu la voiture ou les transports en commun, sache que 54 % de la population belge présentent des risques de santé dus au manque d'exercice. Profite donc de toutes les occasions quotidiennes pour bouger. De plus, utiliser tes jambes diminue l'empreinte écologique.

Question 2

Si tu es hors d'haleine, cherche-toi une activité qui te correspond pour bouger, renseigne-toi sur le centre sportif le plus proche. Il existe souvent des réductions pour les étudiants.

Question 3

La bonne réponse est environ 1 heure par jour, pour arriver à dépenser 3kj/kg. Si tu pèses 60 kilos, tu dois donc dépenser 180kj. Comment ? En effectuant par exemple une heure de marche durant la journée, ce qui comprend aussi les déplacements quotidiens. Tu es jeune, tu peux le faire !

Question 4

Entre 18 et 25 ans, il est vivement conseillé de pratiquer une activité physique régulièrement, au moins 3 fois par semaine, pendant 20 à 30 minutes minimum.

Question 5

T'échauffer. Cela augmente la température du corps et des muscles pour les préparer à une activité intense. L'échauffement prépare les systèmes cardio-vasculaire, respiratoire, articulaire et neuro-musculaire afin d'accroître graduellement la demande de ces systèmes et de les rendre capables de supporter des efforts plus vigoureux. Un bon échauffement comporte aussi des étirements.

Question 6

Oui, elle participe au maintien et à l'amélioration de ta condition physique. Mais à ton âge, si tu es en bonne santé, elle est généralement considérée comme un exercice de trop faible intensité.

Question 7

C'est que ton entraînement est mal adapté, mal pratiqué voire poussé à l'excès. Pour être efficace, un exercice ne doit jamais causer une douleur. Vas-y mollo, progressivement et à ton rythme !

Question 8

Oui, c'est important. L'étirement doit durer au minimum 15 secondes par groupe musculaire quelque soit l'exercice physique. Mais la durée est variable en fonction de l'intensité de l'activité pratiquée auparavant.

Question 9

Oui : un étirement ne doit pas faire mal, mais il faut chercher à ressentir une tension liée à l'étirement qui reste non douloureuse.

Question 10

L'eau, est l'élément indispensable dans l'effort physique ! C'est la seule boisson nécessaire : elle permet d'éliminer la chaleur produite lors de l'activité physique et certains déchets liés à l'effort musculaire. Les boissons énergisantes et les compléments alimentaires sont totalement inutiles voire contre-indiqués dans les efforts non- extrêmes.* Pour éliminer les graisses, il faut d'abord éliminer les sucres, rien ne sert d'en ingurgiter pendant l'effort. * Efforts extrêmes : ceux pratiqués par les sportifs de haut niveau.

Question 11

Telle ou telle raison te motive mais en fait, chacune de ces propositions peut être bonne, selon la situation. Outre le fait d'entretenir une bonne condition physique, le sport comporte d'autres vertus : il diminue le stress et favorise la santé psychique ; il prévient l'obésité et la surcharge pondérale ; il renforce la densité des os... Mettre du mouvement dans sa vie, influence la longévité et la qualité de la vie.

Conseils pratiques

- > Trouve-toi une activité physique qui te procure du plaisir.
- > Si tu (re)commences à pratiquer une activité sportive, établir un planning progressif t'aidera à t'y tenir.
- > Munis-toi d'un matériel approprié en fonction du sport que tu veux pratiquer, le choix des chaussures est particulièrement important (renseigne-toi dans un magasin de sport ou auprès d'un entraîneur).
- > Cherche-toi un partenaire pour pratiquer une activité physique, cela donne davantage de motivation.
- > Dans la vie de tous les jours, profite des bonnes occasions de te déplacer à pied.

Où s'informer ?

- > Univers Santé, place Galilée 6, 1348 Louvain-la-Neuve
010 47 28 28 – www.univers-sante.be
- > IRBMS : Institut régional de biologie et de médecine sportive – www.irbms.com/
- > ADEPS – www.adeps.be/index.asp
- > www.kino-quebec.qc.ca/actimetre.asp

Réalisation : Univers santé avec la collaboration du Service des sports et de l'IEPR (l'Institut d'éducation physique et de réadaptation) de l'UCL.

