



Comment bouges-tu ?

Pour savoir à quel point tu as la bougeotte, ton magazine te propose de noter, chaque jour pendant une semaine, le temps que tu auras consacré à chacune de ces catégories d'activités. Sois honnête !

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Marche, vélo, faire des courses, prendre les escaliers etc.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	+	+	+	+	+	+	+
Jeux avec des ballons, corde à sauter, rollers, skate etc.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	+	+	+	+	+	+	+
Activités sportives en club	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	+	+	+	+	+	+	+
Bricolage, aide ménagère, etc.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	=	=	=	=	=	=	=
Temps d'activité total	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Regarder la télé, jouer à la console, surfer sur Internet, chatter avec mes amis, etc.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Résultats du test :

Si le résultat est :

- **Égal ou supérieur à 60 minutes** : tu es un bougeur tout terrain ! Continue à t'amuser en bougeant par tous les moyens !
- **Compris entre 30 et 60 minutes** : tu es un bougeur moyen ! Bouger, tu connais, mais tu peux t'activer encore plus grâce à des petites choses toutes simples du quotidien.
- **Inférieur à 30 minutes** : tu es un bougeur modéré. Tu bouges, oui ! Mais pas de façon régulière. Le secret pour passer à l'action ? Commencer lentement, se fixer des objectifs et choisir des activités qui te plaisent, pour les intégrer à ta routine quotidienne !