

## ÉVALUATION DE VOTRE ÉTAT PHYSIOLOGIQUE EN 12 PETITS PIÈGES...

### Choix de réponses

A: Pas de problème!

B: Vous y arrivez, mais ce n'est pas facile.

C: Vous songez sérieusement à renoncer.

### Questionnaire

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 1. Vous êtes en pays étranger, où la salutation consiste à joindre vos deux paumes l'une contre l'autre derrière le dos, les doigts vers le bas. (Souplesse des épaules)   | A | B | C |
| 2. Des gens vous invitent à partager leur repas qui se prend assis par terre en tailleur. (Souplesse du bassin et des genoux, tonicité de la colonne vertébrale)   | A | B | C |
| 3. L'hôtesse vous demande d'apporter au jardin, trois marches plus bas, un cabaret contenant 10 grands verres remplis à ras bord de la boisson nationale. (Force des bras, équilibre et contrôle)                  | A | B | C |
| 4. Le lendemain, vos hôtes vous proposent d'aller voir des chutes spectaculaires; pour s'y rendre, il faut traverser un petit torrent, suspendu à bout de bras à une liane. (Force des bras, tonicité des épaules) | A | B | C |
| 5. Comme vous ignoriez que l'électricité est toujours coupée le soir, dès 20 heures, vous êtes forcé de quitter le 20 <sup>e</sup> étage d'un immeuble par l'escalier. (Force des cuisses et des genoux)           | A | B | C |

