

QUEL SPORT EST FAIT POUR MOI ?



Découvrez quels sont les sports les plus adaptés à votre situation en consultant ce guide.



Sommaire

Page 3 : Introduction

Page 4 : La météo

Page 5 : Le budget

Page 6 : Le social

Page 7 : Le passé sportif

Page 8 : L'agenda

Page 9 : Votre objectif

Pages 10, 11, 12 : Résultats



Introduction

Si vous avez téléchargé ce guide, c'est que vous voulez vous remettre au sport, et c'est une très bonne chose ! Afin de vous aider à choisir le sport (ou les sports) qui vous correspond le mieux, nous vous proposons de vous auto-évaluer à l'aide de notre guide.

Pour chaque item, vous avez trois réponses possibles : A, B ou C. Comptez le nombre de A, de B et de C que vous obtenez et découvrez le type de sportif que vous êtes.

La météo



Quel est votre rapport à la météo ?

A. Qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige peu importe ! Je suis prêt à faire du sport dehors même s'il fait mauvais !

B. Un petit vent ça va, mais s'il commence à faire froid, il va sans doute être difficile de faire du sport en plein air.

C. Hors de question d'aller faire du sport en plein air s'il fait moins de 15 degrés !

Le budget



Quelle somme êtes-vous prêt à investir ?

A. Pas trop ! Le sport c'est important mais je ne veux pas me ruiner pour autant !

B. La question financière est secondaire pour moi. Je veux avant tout trouver un sport qui me convienne parfaitement.

C. On ne dépense jamais assez pour faire du sport ! Je suis prêt à faire des achats importants afin d'améliorer ma condition physique.

Le social



Aimez-vous parler en faisant du sport ?

A. Pas vraiment. Pour moi le sport c'est le sport, pas de temps à perdre à parler avec des inconnus !

B. C'est primordial ! Je n'imagine absolument pas faire du sport tout seul dans mon coin.

C. Oui ça peut être sympa, à l'occasion, de sympathiser avec quelques personnes lors de mes séances de sport.

Le passé



Avez-vous déjà fait du sport ?

A. J'étais premier dans toutes les disciplines sportives au lycée. J'ai longtemps été un sportif, et je veux m'y remettre maintenant.

B. Le sport... oui je me souviens en avoir déjà une fois ou deux dans ma vie...

C. On ne peut pas dire que j'étais un "sportif" mais j'ai toujours été actif dans ma vie (randonnée, piscine, etc.).



L'agenda

Votre emploi du temps est-il chargé ?

A. J'ai un emploi du temps très chargé. Je ne peux pas vraiment planifier à l'avance les moments lors desquels je vais pouvoir faire du sport.

B. J'ai du temps libre et il m'est tout à fait possible d'aménager mon emploi du temps.

C. Mes semaines sont chargées mais je veux absolument inclure plusieurs séances de sport dans ma semaine.

Votre objectif



Pourquoi voulez-vous faire du sport ?

A. Les années passent et je vois bien que je dois faire quelque chose pour me maintenir en forme. Et cela passe par la pratique sportive.

B. Pour me défouler et pour le fun ! Le sport c'est marrant parait-il !

C. Je veux développer ma condition physique à fond. Et si je peux me muscler par la même occasion, c'est pas de refus !

Bilan



Analysons vos résultats...

Vous avez une majorité de A : vous aimez faire du sport à votre manière et vous ne craignez pas de le faire en extérieur, même s'il fait froid. Vous voulez vous maintenir en forme mais sans avoir à dépenser trop pour y parvenir. Les sports les plus adaptés pour vous sont les sports individuels comme la course à pied, le cyclisme, la marche rapide, la natation, etc.

Bilan



Analysons vos résultats...

Vous avez une majorité de B : pour vous, le sport est avant tout une activité à partager avec d'autres personnes. Vous n'avez jusqu'à présent pas fait beaucoup de sport dans votre vie et vous ne supportez que modérément les aléas de la météo. Les sports les plus adaptés pour vous sont les sports collectifs ou les sports individuels que vous pouvez pratiquer au sein d'un club ou d'une association (marche nordique, athlétisme, etc.).

Bilan



Analysons vos résultats...

Vous avez une majorité de C : pour vous c'est clair, le sport c'est important, vous voulez vous y donner à fond et avoir des résultats ! Pour autant, vous ne semblez pas vouloir à tout prix faire du sport avec d'autres personnes et vous avez horreur de faire une activité physique en extérieur lorsque le temps est maussade. Les sports les plus adaptés pour vous sont les sports de fitness (vélo elliptique, rameur, musculation, etc.) que vous pouvez pratiquer en salle de sport ou à la maison.



Ce guide vous a été offert par
zonesport.fr