

DR 8–GC : Mesure de la condition physique en regard d'activités courantes

Mesurez le degré de condition physique requis (en relation avec chacun des quatre éléments de la condition physique reliés à la santé) pour chacune des activités listées ci-dessous. Utilisez une échelle de 1 à 10, où « 1 » correspond à une exigence minimale à nulle, et « 10 », à l'exigence maximale sur le plan de la condition physique. (Le plus haut pointage possible est de 40.)

Activité	Mesure de la condition physique pour les éléments de la condition physique reliés à la santé				Mesure globale de la condition physique
	Endurance cardiorespiratoire	Force musculaire	Endurance musculaire	Flexibilité	
Sports					
Ski de fond					
Volleyball					
Quilles					
Séance de step					
Hockey sur glace					
Autres?					
Activités quotidiennes					
Tondre le gazon					
Passer l'aspirateur dans la maison					
Pelleter la neige					
Autres?					
Professions					
Facteur					
Agent de bord					
Couvreur/poseur de bardeaux					
Serveur					
Autres?					