

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique
Q-AAP et VOUS *
(Un questionnaire pour les gens de 15 à 69 ans)

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière est une occupation de loisir saine et agréable.

Règle générale : augmenter la pratique sportive n'entraîne pas de risques de santé majeurs. Dans certains cas, il est cependant conseillé de passer un examen médical avant d'entreprendre un programme régulier d'activités physiques. Ce questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP) vise à mieux connaître les personnes pour lesquelles un examen médical sera recommandé.

Si vous prévoyez modifier vos habitudes de vie pour devenir un peu plus actif (ve), commencez par répondre aux 7 questions qui suivent.

Si vous êtes âgé(e) de 15 à 69 ans, le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activités.

Si vous avez plus de 69 ans et ne participez pas déjà de façon régulière à des activités physiques exigeantes, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre une reprise d'exercices.

Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions.

Cochez OUI ou NON.

OUI – NON

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque <u>et</u> que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin ? |
| ☐ | ☐ | Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique ? |
| ☐ | ☐ | Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique ? |
| ☐ | ☐ | Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance ? |
| ☐ | ☐ | Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires (par exemple, au dos, au genou ou à la hanche) qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique ? |
| ☐ | ☐ | Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques) ? |
| ☐ | ☐ | Connaissez-vous <u>une autre raison</u> pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique ? |
| ☐ | ☐ | Souffrez-vous de fièvre, d'une grippe ou d'une autre affection passagère, attendez d'être remis(e) |
| ☐ | ☐ | Vous êtes une femme ; êtes-vous enceinte ou croyez l'être ? |

Si vous avez répondu

- OUI à une ou plusieurs questions :

Consultez votre médecin AVANT d'augmenter votre niveau d'activité physique et AVANT de faire évaluer votre condition physique. Dites à votre médecin que vous avez complété le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique et expliquez-lui précisément à quelles questions vous avez répondu «OUI».

Il se peut que vous n'ayez aucune contre-indication à l'activité physique dans la mesure où vous procéderait progressivement. Par ailleurs, il est possible que vous ne puissiez faire que certains types d'efforts adaptés à votre état de santé. Indiquez à votre médecin le type d'activité physique que vous comptez faire et suivez ses recommandations.

Informez-vous quant aux programmes d'activités spécialisés les mieux adaptés à vos besoins, offerts dans votre localité par des associations sportives.

- NON à toutes ces questions :

Si, en toute honnêteté, vous avez répondu «NON» à toutes les questions du Q-AAP, vous êtes dans une certaine mesure, assuré(e) que :

- vous pouvez augmenter votre pratique régulière d'activités physiques en commençant lentement et en augmentant progressivement l'intensité des activités pratiquées. C'est le moyen le plus simple et le plus sûr d'y arriver.
- vous pouvez faire évaluer votre condition physique. C'est le meilleur moyen de connaître votre niveau de condition physique de base afin de mieux planifier votre participation à un programme d'activités physiques.

Formule de consentement du Q-AAP (à imprimer, remplir et signer) :

Ce document ne vous dispense pas d'un certificat médical. Denis Gourret Personal Trainer HBX n'assume aucune responsabilité vis-à-vis des accidents qui pourraient survenir lors de l'activité physique. Si, après avoir complété le questionnaire ci-dessus, un doute persiste quant à votre aptitude à faire une activité physique, consultez votre médecin avant de vous y engager.

Dans la mesure où le Q-AAP est administré avant que la personne ne s'engage dans un programme d'activités ou qu'elle fasse évaluer sa condition physique, la section suivante constitue un document ayant une valeur légale et administrative.

«Je soussigné(e) affirme avoir lu, compris et complété le questionnaire et avoir reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions.»

NOM _____

SIGNATURE _____

DATE _____

SIGNATURE D'UN PARENT _____

TÉMOIN _____

Ou TUTEUR (pour les mineurs)

N.B. – Cette autorisation de faire de l'activité physique est valide pour une période maximale de 12 mois à compter du moment où le questionnaire est rempli. Elle n'est plus valide si votre état de santé change de telle sorte que vous répondiez «OUI» à l'une des neuf questions.