

Q-AAP ET VOUS (version modifiée)

Nom : Barat
Prénom : Gaëlle

Numéro de téléphone :

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. Une pratique sportive n'entraîne pas de risques de santé majeurs. Dans certains cas, il est cependant conseillé de consulter un médecin avant d'entreprendre un programme régulier d'activité physique. Le Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique) est un questionnaire qui permet de cerner les personnes pour qui un examen médical est recommandé.

Si vous prévoyez modifier vos habitudes de vie pour devenir un peu plus actif(ve), commencez par réaliser un examen médical. Si vous êtes âgé(e) de 15 à 69 ans, le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant de commencer un nouveau programme d'activités.

Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens vous aidera à répondre correctement à ces questions. Cochez oui ou non.

1. Est-ce que votre dernier examen médical complet date de plus de 2 ans? non
2. Votre médecin vous a-t-il dit que vous souffriez d'un problème cardiaque **et** que vous ne devriez pas participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin? non
3. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique? non
4. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participez à une activité physique? Non
5. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre la connaissance? non
6. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique? non
7. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)? non
8. Connaissez-vous **une autre raison** pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique? non
9. Avez-vous perdu 3 kg (6 lbs) ou plus au cours des derniers 6 mois sans avoir rien fait de spécial pour provoquer cette perte de poids? non
10. Avez-vous des douleurs aux fesses ou derrière les jambes quand vous marchez? non
11. Quand vous êtes au repos, avez-vous fréquemment des battements cardiaques rapides ou lents, l'extrême, des battements très très lents? non
12. Êtes-vous à bout de souffle suite à un exercice modéré et parfois au repos ou en position debout? non
13. Fumez-vous? Non
14. Avez-vous un taux anormal de cholestérol? non
15. Souffrez-vous de diabète? non

16. Excédez-vous de plus de 20 lbs votre poids idéal? Non

17. Prenez-vous des médicaments? Lesquels et pour quelles raisons? non

18. Souffrez-vous de maladies chroniques ou d'allergies? Lesquelles?
Allergie Pollen, Poussière, Acariens

19. Souffrez-vous de limitations physiques? Lesquelles?

20. Suite à votre dernier examen médical, quelles étaient les remarques de votre médecin possible à un programme d'activités physiques?

- a) je n'ai pas consulté
- b) il m'a encouragé à le faire
- c) il m'a recommandé de le faire (avec certaines réserves)
- d) il n'a pas recommandé ma participation
- e) LE SUJET N'A PAS ÉTÉ ÉVOQUÉ

AUTRES COMMENTAIRES:

Je fais déjà des activités sportives par ailleurs

"OUI" à une ou plusieurs questions :

Il se peut que nous vous recommandions de consulter votre médecin AVANT d'augmenter votre niveau de part à une activité physique si cela n'a pas déjà été fait.

"NON" à toutes ces questions :

Vous pouvez augmenter votre pratique régulière d'activités physiques en commençant lentement et en augmenter progressivement l'intensité des activités pratiquées. C'est le moyen le plus simple et le plus sécuritaire d'y arriver.

Dans le mesure où le Q-AAP est administré avant que la personne ne s'engage dans un programme d'activités qu'elle fasse évaluer sa condition physique, la section suivante constitue un document ayant une valeur légale administrative. Le participant reconnaît que sa participation à l'une ou l'autre des activités offertes par l'entraîneur autorisé est entièrement à ses propres risques. Le consommateur donne en conséquence une quittance complète et finale à l'entraîneur.

Je soussigné(e) affirme avoir lu, compris et complété le questionnaire et avoir reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions. Je reconnais que ma participation à l'une ou l'autre des activités offertes par l'entraîneur est entièrement à mes propres risques et donne en conséquence, une quittance complète et finale à l'entraîneur autorisé de toute réclamation qu

Signature : Gaëlle Barat

Date :

514.970.5938

le. En règle générale, augmenter la
conseillé de passer un examen médical
de à l'activité physique) vise à mieux

répondre aux 20 questions qui suivent.
decin avant d'entreprendre votre

ans sera votre guide pour répondre

ne deviez

non

de perdre

fication

elle

té physique? non

particulier pour

on

s, irréguliers ou à

non

concernant votre participation

participation

tant
er.

s ou
et
eur
lète

ie ce soit.

18-11-2020