

Questionnaire d'aptitude à l'activité physique (Q-AAP)

Pour la plupart des gens, l'activité physique ne présente pas de difficulté ou de risque. Le Q-AAP a été conçu pour les individus pour qui l'activité physique n'est peut-être pas appropriée ou encore pour ceux qui auraient besoin des conseils d'un médecin sur le choix d'un type d'activité. Avant de commencer ou d'augmenter votre activité physique, il serait sage de remplir le Q-AAP afin d'éviter un problème médical.

1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?

OUI NON

2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?

OUI NON

3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors des périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique?

OUI NON

4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?

OUI NON

5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient être aggravés par une activité physique?

OUI NON

6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème?

OUI NON

7. Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?

OUI NON

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions:

Avant d'augmenter votre niveau d'activité ou de subir une évaluation de la condition physique, vous devriez consulter votre médecin si vous ne l'avez pas fait récemment. Il faut lui montrer votre questionnaire Q-AAP ou lui indiquer les questions auxquelles vous avez répondu par l'affirmative.

Après une évaluation médicale, demandez conseil à votre médecin sur votre aptitude à entreprendre:

- une activité physique non restreinte en commençant par des exercices faciles et en progressant peu à peu;
- une activité restreinte ou supervisée pour satisfaire à vos besoins particuliers, surtout au début.

Si vous avez répondu NON à toutes ces questions, vous pouvez dès maintenant commencer à faire davantage d'activités physiques sans danger pour votre santé.

Date :

Signature :