

## Q-AAP et VOUS

(Questionnaire sur l'Aptitude à l'Activité Physique)

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation saine et agréable. En 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. Le Q-AAP (Questionnaire sur l'Aptitude à l'Activité Physique) vise à mieux 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 répondre aux 7 questions qui suivent.

Lisez attentivement le questionnaire 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
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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ressentez-vous parfois une douleur ou une oppression à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique ou au repos ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Avez-vous des difficultés à respirer au moindre effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Eprenez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient s'aggraver par une modification de vos activités physiques ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour le cœur, l'hypertension, le cholestérol ou le diabète ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

✓ Si vous avez répondu « **OUI** » à une ou plusieurs questions :

Consultez votre médecin AVANT d'augmenter votre niveau de participation à une activité physique et AVANT de faire évaluer votre condition physique.

✓ Si vous avez répondu « **NON** » à toutes les questions :

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 sécuritaire d'y arriver. Vous pouvez également faire évaluer votre condition physique afin de planifier votre participation à un programme d'activités physiques.



**Remettre à plus tard l'augmentation de votre participation active :**

- Si vous souffrez actuellement de fièvre, d'une grippe ou d'une autre affection passagère. Attendez d'être remis(e) en forme.
- Si vous êtes enceinte ou croyez l'être, consultez votre médecin avant de modifier votre niveau de pratique régulière.

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

Je, sous-signé(e), affirme avoir lu, compris et complété le questionnaire ainsi qu'avoir reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions.

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

**IMPORTANT : Veuillez noter** que si votre état de santé se trouve modifié de sorte que vous deviez répondre « OUI » à l'une ou l'autre des questions précédentes, consultez un professionnel de la santé afin de déterminer s'il vous faut modifier votre programme d'activités.