



questionnaire sur l'aptitude à  
l'activité physique (Q-AAPm)  
et formulaires de  
consentement pour  
l'évaluation de la condition  
physique et la prescription  
d'exercices



**institut de  
kinésiologie  
du québec**

## Consignes à suivre lors de l'évaluation de votre condition physique

### important

Ne pas fumer, ni boire de café au moins 3 heures avant l'évaluation,

consigne tabagisme respectée : Oui  non

consigne café respectée : Oui  non

porter des souliers sport, un t-shirt, des shorts ou des pantalons amples,

ne faire aucun entraînement ou effort intense avant votre évaluation,

ne pas manger (2-3 heures) avant l'évaluation,

vous présenter 15 minutes à l'avance.

**S.V.P. veuillez avertir 24 heures à l'avance si vous ne pouvez vous présenter au rendez-vous.**

# Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique

## (Q-AAPm) (dans le cas d'une évaluation faite par un/une kinésologue)

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. D'ailleurs, de plus en plus de gens pratiquent une activité physique de façon régulière. Règle générale, augmenter la pratique sportive n'entraîne pas de risques 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. Le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activités.

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

	OUI	NON
1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous aviez une maladie 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 une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 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?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Éprouvez-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 votre niveau de participation à une activité physique?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque ?	<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,

Il est possible que votre kinésologue vous demande de consulter votre médecin AVANT d'augmenter votre niveau de participation à une 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 y allez lentement et progressivement. Par ailleurs, il est possible que vous ne puissiez faire que certains types d'efforts adaptés à votre état de santé.

### Si vous avez répondu "NON" à toutes ces questions,

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 sécuritaire 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.

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

**Signature du client:**

**date:**

*(parent ou tuteur si vous êtes âgé de moins de 18 ans)*

# Consentement en connaissance de cause à l'évaluation de la condition physique

## Explication de l'évaluation

Vous allez effectuer une épreuve d'effort progressif sur vélo ergonomique, sur marches ergonomiques, sur tapis roulant ou sur piste. Les charges initiales de travail seront faibles et vous pourrez facilement accomplir l'exercice; elles seront augmentées par la suite en fonction de votre capacité au travail. Nous pouvons arrêter l'épreuve dans le cas où vous manifestez des signes de fatigue ou que vous ne vous sentez pas à l'aise. Vous allez également exécuter un test où vous ferez des mouvements d'étirement musculaire et articulaire dans le but de mesurer votre flexibilité. Votre composition corporelle sera mesurée à l'aide d'un adipomètre (appareil mesurant l'épaisseur des plis cutanés). Votre tension artérielle et votre fréquence cardiaque seront mesurées avant l'évaluation de votre capacité aérobique. Enfin, si votre capacité aérobique est suffisante, vous effectuerez un test d'endurance musculaire consistant à exécuter un nombre maximum de redressements assis et de "push-ups". De plus, des questionnaires psychométriques vous seront administrés.

## Risques

Bien que l'examen préliminaire (Q-AAPm et le questionnaire sur les facteurs de risques administré oralement par le/la kinésiologue) ait diminué les risques inhérents aux différentes épreuves d'efforts, il est possible que certains incidents surviennent. Pour l'évaluation de la capacité aérobique et possiblement les tests de capacité anaérobique sur vélo, sur piste ou sur tapis roulant, voici quelques-uns des incidents possibles: une tension artérielle anormale, un évanouissement, un rythme cardiaque désordonné et, très rarement, une attaque cardiaque. Toutes les précautions seront prises pour que ces risques soient réduits au minimum et des observations seront faites durant l'épreuve, en conditions contrôlées sous la surveillance d'un personnel averti et qualifié. Pour les tests de force et de flexibilité, les risques sont assez minimes, surtout si les directives sont bien suivies. Parmi les risques possibles, citons les elongations musculaires.

En ce qui concerne l'épreuve d'endurance musculaire, les risques sont moins bien connus, mais probablement de même nature que pour l'épreuve d'effort progressif et plus plausibles étant donné l'intensité d'effort fourni. De plus, il est possible que vous ayez des courbatures musculaires le lendemain si vous n'êtes pas habitué à exécuter ces mouvements.

C'est pour diminuer ces risques que seuls les gens ayant obtenu une évaluation de la capacité aérobique satisfaisante sont aptes à passer les tests d'endurance musculaire et de capacité anaérobique.

## Avantages

Les résultats obtenus à la suite de l'évaluation de la condition physique permettent d'établir un dosage efficace et sécuritaire des activités que vous pratiquerez dans votre programme de conditionnement physique. De plus, vos points forts et vos points faibles seront identifiés. Enfin, l'évaluation permet de suivre l'évolution de votre programme.

## Questions

Nous serions heureux de répondre aux questions touchant les procédures utilisées durant l'évaluation de votre condition physique. N'hésitez pas à demander des explications supplémentaires si vous avez le moindre doute.

## Confidentialité

Les résultats de l'évaluation sont confidentiels. Vous seul et notre organisation avons accès à votre dossier. Il est possible que vos données soient utilisées pour l'établissement de normes ou comme données de recherche ou à des fins statistiques.

## Consentement en toute liberté

Vous êtes entièrement libre d'accepter ou de refuser de passer les épreuves d'aptitude physique décrites ci-dessus ou certaines de celles-ci.

*J'AI PRIS CONNAISSANCE DE CETTE FORMULE, JE COMPRENDS LES PROCÉDURES DE L'ÉVALUATION QUE JE VAIS SUBIR ET JE CONSENS À Y PARTICIPER.*

*signature (parent ou tuteur si vous êtes âgé de moins de 18 ans)*

*date*

*JE REFUSE L'ÉVALUATION DE MA CONDITION PHYSIQUE, JE COMPRENDS LES RISQUES D'UNE TELLE DÉCISION ET EN ACCEPTE LES CONSÉQUENCES POTENTIELLES.*

*signature (parent ou tuteur si vous êtes âgé de moins de 18 ans)*

*date*

# Consentement en connaissance de cause à la prescription d'un programme d'exercices

Je vous remercie d'avoir choisi nos services. Nous vous demandons de lire et de signer le présent document d'un consentement éclairé. Votre compréhension et votre coopération seront garantes de la sécurité et de la santé de tous et chacun.

«Je vous fais part de mon intention de pratiquer les activités, d'utiliser les installations, les programmes et les services que votre organisation offre, en tout ou en partie, et je reconnais que les capacités de chaque personne (y compris moi-même) sont différentes pour ce qui est de la participation aux activités et de l'utilisation des installations, des programmes et des services de votre organisation.

Je suis conscient que toutes les activités, tous les services et programmes offerts sont éducatifs, récréatifs ou autodidactes.

J'assume la pleine responsabilité, pendant et après ma participation, de l'utilisation ou de l'application, à mes propres risques, des renseignements ou des instructions reçus.

Je reconnais qu'une partie des risques inhérents au déroulement d'une activité ou d'un programme découle de ma propre condition physique, ou de mon état de santé (physique, mental ou émotif) ainsi que de l'attention que je porterai à cette activité ou ce programme.

Je reconnais également que ma participation à toute activité, à tout programme ou service de mon choix se déroule en connaissance des dangers ou des conséquences liés à ces choix, à ma condition physique, à mon état de santé ainsi qu'à la conscience, aux soins et à l'attitude dont je fais preuve. J'accepte le fait que les aptitudes et les compétences de certains employés ( si l'exécution des activités se fait sous supervision autre que celle de la ou le kinésologue qui a élaboré le programme ) varient selon le degré de formation et l'expérience.

Je reconnais que pendant ou après ma participation à des activités, à des programmes ou à des services offerts par votre organisation ainsi que lors de l'utilisation de vos installations, je peux être exposé à des risques potentiellement dangereux pour la santé tels qu'un étourdissement passager, un évanouissement, une tension artérielle anormale, un malaise à la poitrine, une crise cardiaque, des crampes dans les jambes et des nausées, et je les assume volontairement.

Je reconnais avoir l'obligation d'avertir immédiatement le superviseur le plus près de tout malaise, toute douleur ou fatigue, ou de tout autre signe ou symptôme ressenti durant les exercices ou tout de suite après.

Je suis au courant que je pourrai interrompre ou retarder, à mon gré, ma participation à une activité ou un exercice et qu'un (e) superviseur(e) pourra me demander d'arrêter et de prendre un repos lorsqu'il (elle) aura remarqué des signes d'épuisement ou des réactions anormales.

Je sais qu'il me sera possible de poser des questions ou de demander des renseignements supplémentaires en tout temps, avant ou après ma participation.

Je déclare avoir lu, compris et accepté tous les points du présent document d'un consentement éclairé».

Signature:

Date:

**(parent ou tuteur si vous êtes âgé de moins de 18 ans)**

Signature du kinésologue :

Date:

# **outil ikq 003**

## **ver. juillet-2005**

**Yvan Campbell**  
kinésiologue

institut de kinésiologie du québec  
[www.yvanc.com](http://www.yvanc.com)  
514-754-3475

Université de Montréal  
Chargé de cours ( Kin 2035) : département de kinésiologie  
C.P. 6128, succursale centre-ville  
Montréal,Qc, Canada, H3C 3J7  
Téléphone : 514-343-6151 Fax : 514-343-2181  
<http://www.kinesio.umontreal.ca/>

Courriel: [yvanc@yvanc.com](mailto:yvanc@yvanc.com)

Le présent ouvrage fait partie du domaine public et peut être cité ou reproduit sans autorisation spéciale (disponible au [www.yvanc.com](http://www.yvanc.com)).

Le "QAAPm" représente le modèle proposé par la Société Canadienne de Physiologie de l'Exercice ("Q-AAP") mais modifié par Yvan Campbell dans un but de possibilité de détection de résultat "faux positif" par un ou une kinésiologue.