

ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE



joe

Untel



RAPPORT D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

institut de kinésiologie du québec

www.yvanc.com/ikq.htm

KINÉSYS © version 5.0 (Yvan Campbell ©)

1.0) Informations générales

Nom:	Untel	Évaluation:	1
Prénom:	joe	Code:	0
Adresse:	0	Age:	46
Ville:	0	Sexe :	Masculin
Code Post.	0		
Tél (rés):	0		
Évaluateur/trice:	Yvan Campbell	Date et heure de l'évaluation :	05-sept-13 20:10

2.0) Rapport

Il existe un lien étroit entre l'activité physique et une bonne santé. Avant de vous lancer dans un programme d'exercices physiques, il est sage de savoir où vous en êtes au niveau de votre condition physique.

Une évaluation de la condition physique comprend une série de mesures simples qui donnent une idée de votre condition physique et de votre santé métabolique au moment des tests. Ces mesures ont pour but d'évaluer votre système cardio-respiratoire, votre force et endurance musculaire, votre flexibilité et votre composition corporelle (% de graisse et répartition des graisses).

L'information recueillie lors de l'évaluation sert à la planification de votre programme d'exercices personnalisé. En plus, ces informations pourront servir de données de base pour une comparaison lors de la réévaluation; devenant ainsi un facteur déterminant au niveau de votre motivation !

Les résultats de l'évaluation sont confidentiels.

Seulement vous et votre kinésiologue avez accès à votre dossier.



Le Kinésiologue :

Le(la) kinésiologue est un(e) professionnel(le) de formation universitaire en kinésiologie qui, par le biais d'une intervention personnalisée et sécuritaire en activité physique, contribue au maintien ou à l'amélioration de la santé des individus.

www.kinesiologue.com

Yvan Campbell

Kinésiologue

3.1) Pression artérielle

La force exercée par le sang sur les parois de vos artères s'appelle la pression artérielle. Lorsque vous faites prendre votre pression artérielle, deux mesures différentes sont établies; la pression systolique qui correspond aux contractions du coeur, et la pression diastolique lorsque le coeur est au repos.

Vos résultats sont:

Pression artérielle Systolique : présence d'hypertension systolique

145.0 mmHg Hypertension Grade 1 (légère)

risque relatif : 1

Pression artérielle Diastolique :

89.0 mmHg Normale élevée

DOSSIER "PRÉVENTION"

Une pression artérielle élevée ne disparaîtra pas d'elle-même. Consulter votre médecin si votre kinésologue vous le suggère. La tension artérielle varie tout au long de la journée et d'une journée à l'autre, et les sources de variabilités sont nombreuses: environnement, stress de l'évaluation, médication, erreurs associés à l'instrument de mesure, à l'évaluateur, à la technique, ect. Il est important de comprendre que la mesure prise aujourd'hui ne constitue pas un diagnostic. Si vos valeurs sont élevées, plusieurs mesures devront être prises dans les prochaines semaines. Dans l'éventualité d'une tension artérielle trop élevée, il est intéressant de savoir que l'exercice physique régulier peut abaisser la tension artérielle systolique (-10.3 mmHg) et diastolique (-7.5 mmHg).

(Société québécoise d'hypertension artérielle, décembre 2002)

3.2) Fréquence cardiaque au repos

La fréquence cardiaque au repos reflète la fréquence à laquelle le coeur doit pomper le sang pour fournir de l'oxygène aux tissus.

Il est possible et normal qu'un programme de conditionnement physique (comprenant une période d'exercices aérobiques) abaisse votre fréquence cardiaque au repos.

Vous pouvez vérifier en prenant votre fréquence cardiaque lors de votre réveil le matin.

Votre fréquence cardiaque au repos :

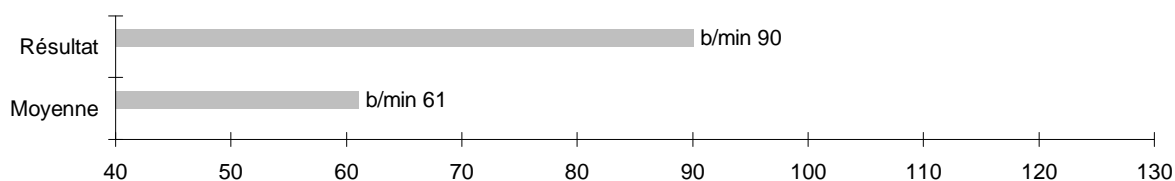
90 battements/min.

Moyenne pour une personne du même sexe / même âge que vous:

61 B/min

Normes "Cooper Clinic Coronary risk Factor Profile Chart" Dallas 1989

Conditions: **Sans médication**



3.3) Taille et poids corporel

Votre taille : **176 Cm** **ou** 5 pieds 9.3 pouces **percentile: 60**
Moyenne pour une personne du même sexe et même âge
que vous: **172 Cm** **ou** 5 pieds 7.7 pouces
Données Enquête condition physique Canada 1981

Si vous avez moins de 18 ans, votre taille à maturité sera de
ou **100%** croissance

Votre poids : **98 Kg** **ou** 216 livres **percentile: 90**
Médiane pour une personne du même sexe et même âge
que vous: **78 Kg** **ou** 172 livres
Données Enquête condition physique Canada 1981

3.4) La composition corporelle

L'analyse de votre composition corporelle est simplement l'analyse de la proportion et le mode de répartition des graisses du corps par rapport à la masse non-grasse (muscles, os et autres tissus).

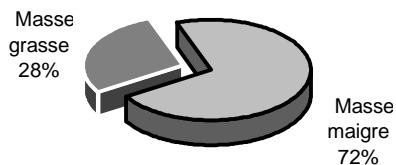
La maigreur excessive de même que l'obésité sont associées à des problèmes de santé.

Un excès de poids, et surtout un tour de taille supérieur à 102 cm chez les hommes et à 88 cm chez les femmes sont reliés à la haute tension artérielle, au diabète et à un taux de cholestérol sanguin élevé (étude NHANES III).

Les programmes qui connaissent les meilleurs taux de succès pour la régulation du poids préconisent une approche multidisciplinaire qui cible à la fois la consommation alimentaire, l'exercice physique et les aspects psychologiques de l'obésité.

L'évaluation de la composition corporelle fait appel à six indices (3 de proportion et 3 de distribution de la graisse) :

- l'indice de la masse corporelle (poids/taille ²),
- la somme des plis cutanés,
- la circonférence de la taille et le ratio abdomen/hanches,
- la somme des 2 plis cutanés du tronc,
- le % de graisse.



	Résultats:	Médiane	Percentile	Interprétation
Indice de la masse corporelle:	31.6 Kg/m²	26	10	RISQUE Faible
Somme: plis cutanés du PNC	77.0 mm	58	20	RISQUE Faible
% de graisse Durnin	28.22 %	19% = (% visé)		
Circonférence taille :	108 cm	→		RISQUE
Ratio abdomen / hanche	1.20	0.92	5	RISQUE Faible
2 plis cutanés du tronc	37.0 mm	34	40	RISQUE Infér.à la moy.
Estimation du poids santé	86.8 k ou	191 livres	environ	

A la lumière de cette approche globale de l'évaluation de la composition corporelle, le/la kinésologue sera en mesure de déterminer s'il serait préférable pour vous de réduire votre niveau de gras corporel et vous conseillera si nécessaire sur les façons d'y arriver. Si vous avez des questions n'hésitez pas à les poser !

3.5) La puissance aérobie maximale (VO² Max)

La puissance aérobie reflète l'habileté du corps à utiliser l'oxygène de l'air pour produire l'énergie nécessaire à des activités sollicitant une masse musculaire importante sur une longue durée.

La puissance aérobie se mesure en millilitre d'oxygène consommée par kilogramme de poids corporel par minute.

Protocole : **Step test PNC (sous max., indirect, banc ergométrique)**

Conditions : **Sans médication** **Respect des conditions pré-évaluation (tabac / caféine)** : OUI: respectées

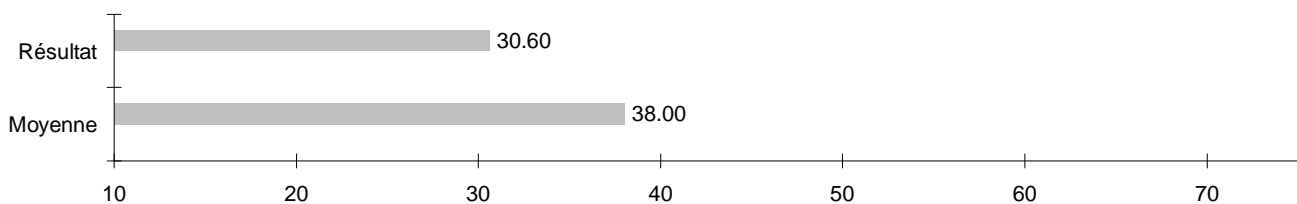
Normes: **Données Enquête condition physique Canada 1981**

	Résultats	Médiane	Percentile	Interprétation
Puissance aérobie maximum :	30.60	38.00	10	Faible

77.0% de la fréquence cardiaque atteinte.

Calculé selon la fréquence cardiaque maximale

théorique



DOSSIER "PRÉVENTION"

Bienfaits potentiels de la pratique d'activités aérobiques:

- Réduction des risques de maladies cardiovasculaires, de cancers, d'ostéoporose, de maux de dos.
- Diminution de la tension artérielle chez les personnes souffrant d'hypertension.
- Perte de graisse.
- Diminution du stress, amélioration de l'estime de soi, amélioration du sentiment de compétence.
- Agit positivement sur l'anxiété et le syndrome dépressif
- Augmentation des HDL ("bon cholestérol").
- Augmentation des facultés de récupération.

Ref: US Department of Health and Human Services. (1996) Physical activity and health, a report of the surgeon general. Atlanta, GA .
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

On peut retirer énormément de bénéfices de l'entraînement cardiovasculaire. Pour provoquer les adaptations physiologiques responsables de l'amélioration de la condition physique et métabolique, l'activité doit imposer à l'organisme une charge de travail plus élevée que celle qui s'exerce lors des activités habituelles. On peut créer cette surcharge en manipulant l'intensité, le mode, la durée et la fréquence de notre entraînement cardiovasculaire. Les activités aérobiques sont celles qui peuvent être poursuivies pendant de longues périodes (plus de 3-4 minutes), grâce à une grande quantité d'oxygène. Il est possible d'améliorer la puissance aérobie en pratiquant le jogging, le vélo, la marche, la natation ou en utilisant l'escaladeur ou le tapis roulant.

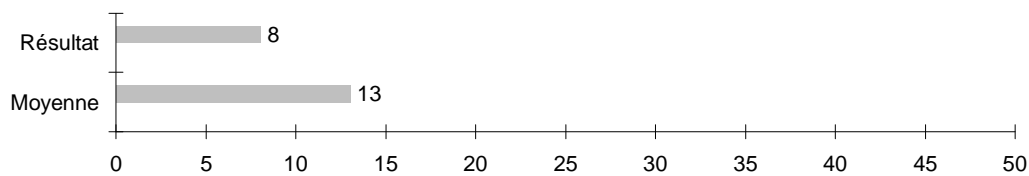
Par contre, vous pouvez améliorer votre santé sans pour autant hausser votre puissance aérobie ; une activité aérobie, même de basse intensité, pratiquée de 3 à 4 fois par semaine et de durée suffisante pour brûler environ de 1000 à 2000 Kcalories est suffisante pour induire des changements positifs sur votre santé.

3.6) L'endurance musculaire

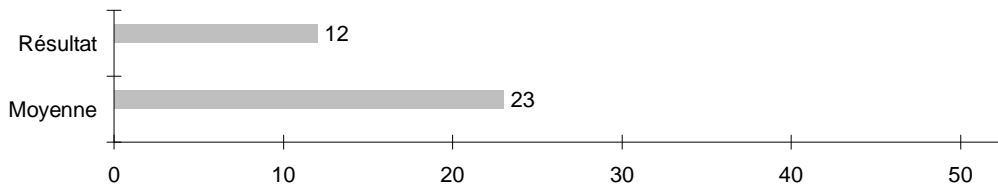
L'endurance musculaire se rapporte à la capacité d'un muscle ou d'un groupe de muscles d'exécuter des contractions répétées pendant une période de temps donnée. Votre endurance musculaire est mesurée à l'aide du nombre maximum d'extension des bras ("push up") que vous pouvez faire et du nombre de redressements assis maximum que vous pouvez accomplir en 60 secondes.

	Résultats	Médiane	Percentile	Interprétation
Extension des bras	8	13	20	Faible
Redressements assis	12	23	10	Faible

Extension des bras



Redressements assis



DOSSIER "PRÉVENTION"

Bienfaits potentiels d'un bon niveau de force et d'endurance musculaire :

- Réduction des maux de dos, et des lésions musculo-squelettiques (épicondylite, tendinite, bursite, etc.).
- Augmentation de la capacité de travail, maintien de l'autonomie fonctionnelle.
- Réduction du niveau de fatigue générale.
- Réduction des possibilités de blessures relatives au sport ou au travail physique.
- Augmentation du potentiel de puissance musculaire : (puissance = force x vitesse)

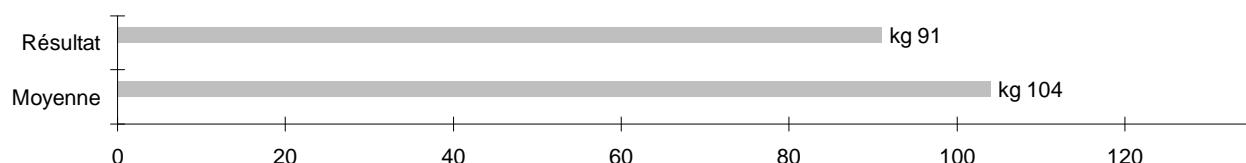
La force et l'endurance musculaire peuvent être développées à raison de 2 à 3 sessions de musculation par semaine ou maintenues à raison de 1 à 2 sessions par semaine.

En travaillant avec des charges relativement lourdes et avec peu de répétitions (1 à 12 rép.), vous développerez votre force musculaire. En travaillant avec des charges plus légères et en faisant plusieurs répétitions (12 à 15 rép.) vous développerez ainsi l'endurance musculaire.

3.7) Force musculaire

	Résultats	Médiane	Percentile	Interprétation
Bras droit:	45 Kg			
Bras gauche:	46 Kg			
Somme:	91 Kg	104	20	Faible

Ce test nous permet de mesurer la force musculaire au niveau de vos avant-bras (fléchisseurs des doigts). La force musculaire se définit comme le maximum de tension ou de force exercée par le muscle au cours d'une seule contraction. Il existe un rapport entre la force de préhension et la force des autres muscles . C'est pourquoi la mesure de la force de préhension est un indice de la force en général.



3.8) Flexibilité

La flexibilité se définit comme l'amplitude de mouvement possible d'une articulation ou d'une série d'articulations. Le test utilisé sera la flexion du tronc. Les résultats de ce test reflètent la souplesse des extenseurs lombaires (muscles du bas du dos) et des ischio-jambiers (muscles situés à l'arrière de la cuisse).

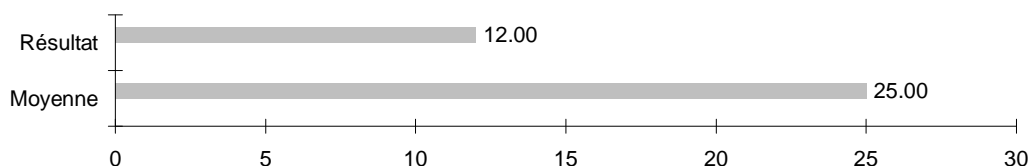
	Résultat	Médiane	Percentile	Interprétation
Flexion du tronc	12.00 cm	25	10	Faible

DOSSIER "PRÉVENTION"

Bienfaits potentiels d'une bonne flexibilité :

- Réduction des maux de dos.
- Maintient de l'autonomie fonctionnelle.
- Réduction des possibilités de blessures relatives au sport ou au travail physique.
- Meilleure posture.
- Favorise la relaxation musculaire.

Il est possible d'améliorer la flexibilité en pratiquant des exercices d'assouplissement à une fréquence de 3 à 4 fois par semaines.



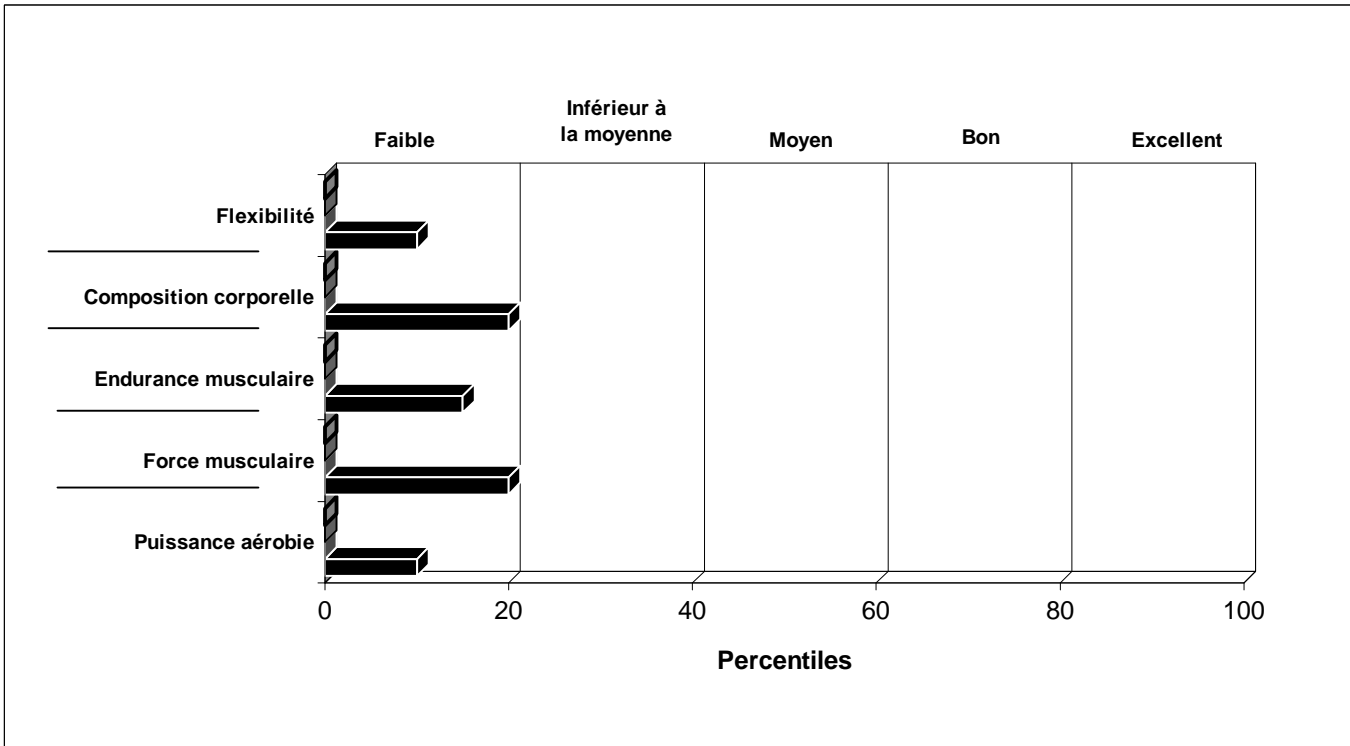
4.1) Rapport graphique

KINÉSYS © version 5.0 (Yvan Campbell ©)

institut de kinésiologie du québec

Nom:	Untel	Code:	0	Evaluation	1
Prénom:	joe	Age:	46 ans		
Adresse:	0	Date nais:	14 sept 67		
Ville:	0	Sexe :	Masculin		
Code Post.	0	Taille:	176.0 cm	5 pieds	9.3 pouces
Tél:	0	Poids:	98.0 kg	216 livres	
Évaluateur/trice:	Yvan Campbell	Date de l'évaluation :	05-sept-13	20:10	

Indice de la Condition Physique (ICP) = **15** **Faible**



Évaluation 4	00-janv-00	
Évaluation 3	00-janv-00	
Évaluation 2	00-janv-00	
Évaluation 1	05-sept-13	

VO ² Max:	10	Endurance musculaire:	15	Flexibilité:	10
Force:	20	Composition corporelle:	20		

4.2) Rapport sommaire écrit

KINÉSYS © version 4.0 (Yvan Campbell ©)

institut de kinésiologie du québec

Nom:	Untel	Code:	0	Evaluation	1
Prénom:	joe	Age:	46 ans		
Adresse:	0	Date nais:	14 sept 67		
Ville:	0	Sexe :	Masculin		
Code Post.	0	Taille:	176.0 cm	5 pieds	9.3 pouces
Tél:	0	Poids:	98.0 kg	216 livres	
Évaluateur/trice:	Yvan Campbell	Date de l'évaluation :	05-sept-13	20:10	

5.0-béta

Indice de la Condition Physique (ICP) =

15**Faible**

Paramètres évalués	Résultat	Norme	percentile	Interprétation
-MESURES HÉMODYNAMIQUES				
Pression artérielle (systolique)	145 mmHg	Hypertension Grade 1 (légère)		% graisse Durnin 28.2 %
Pression artérielle (diastolique)	89 mmHg	Normale élevée		% graisse visé: 19 %
Risque relatif T.A.	1			Masse grasse: 27.7 k
	présence d'hypertension systolique			Masse maigre: 70.3 k
Fréquence cardiaque au repos	90 B/min	61 B/min		Poids santé: 86.8 k 191 livres
-COMPOSITION CORPORELLE				
Indice de la masse corporelle (IMC)	31.6 Kg/m²	26	10	RISQUE
	Obésité de classe 1			Plis cutanés
Somme des plis cutanés du PNC	77 mm	58	20	RISQUE
Ratio abdomen / hanche	1.20	0.92	5	RISQUE
Somme des 2 plis cutanés du tronc	37 mm	34	40	RISQUE
Circonférence de la taille	108 cm			RISQUE
Métabolisme de base	1976	Kcalories		
-PUISSANCE AEROBIE				
	Step test PNC (sous max., indirect, banc ergométrique)			
V0 ² Max (en ml d'O ² / min / Kg)	30.60	38.00	10	Faible
Provenance des normes	Données Enquête condition physique Canada 1981			Sans médication
Dernière Étape (si step test du PNC)	3			Respect des conditions pré-évaluation:
Capacité Fonctionnelle:	8.7 Mets			OUI: respectées
Fréquence cardiaque atteinte:	134	Battements / minute		77.0% de la Fc max théorique
-FORCE ET ENDURANCE MUSCULAIRES				
Force de préhension combinée	91.0 kg	104	20	Faible
				Gauche= 46.0 k
				Droite= 45.0 k
Extension des bras	8	13	20	Faible
Redressements assis	12	23	10	Faible
-FLEXIBILITÉ				
Flexibilité du tronc	12.00 cm	25	10	Faible
V0 ² Max:	10	Endurance musculaire:	15	Flexibilité: 10
Force:	20	Composition corporelle:	20	5.0-béta

Plan d'action pour joe Untel

Objectif # 1

Objectif # 2

Objectif # 3

Commentaires

Yvan Campbell
Kinésiologue