



3B1 - QUESTIONNAIRE Q-AAP SUR L'APTITUDE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Date de passage du questionnaire :

Nom :

Prénom :

Consignes :

Vous lisez attentivement et répondez à chacune des questions suivantes par oui ou par non. Le simple bon sens est votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions.

OUI

NON

1- Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous aviez des problèmes cardiaques et que vous ne deviez pas faire d'exercice sans avis médical ?

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

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

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

5- Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique ?

6- Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple des diurétiques) ?

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

Lecture des résultats* :

Si vous avez répondu **OUI** ne serait-ce qu'à une seule des questions ci-dessus, les tests d'évaluation qui suivent vous sont strictement interdits sans autorisation d'un médecin.

Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions, vous pouvez augmenter votre pratique régulière d'activités physiques et/ou participer à une évaluation de votre condition physique.

*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 78** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.

