

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique - QAAP

La course à pied est une activité physique intense. Les 7 questions du questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique vous aideront à évaluer votre niveau de préparation pour commencer à courir.

QUI 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?
2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?
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?
4. Éprouvez-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 (par exemple, au dos, au genou ou à la hanche) 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?

Si vous avez répondu

QUI

à une ou plusieurs questions -
Consultez votre médecin AVANT
de commencer/continuer une
activité physique

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

*Ce questionnaire a été reproduit partiellement d'un questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique révisé (1994) intitulé « Par-Q and YOU », sur permission spéciale de la Société canadienne de physiologie de l'exercice, Inc. Copyright 1994, SCPE, Inc.

La Société canadienne de physiologie de l'exercice demande à tous les participants à l'exercice de compléter un questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique avant de commencer un nouveau programme d'entraînement. Vous pouvez remplir une version papier du formulaire pour imprimer et apporter à votre spécialiste de l'entraînement.

Formulaires PAR-Q en Anglais - [ICI](#)
Formulaires QAAP en Français - [ICI](#)

*Société canadienne de physiologie de l'exercice, [cliquez ici](#).