Du 28 au 31 mai 2009
Au camp Cammac
Le stage sera sous la direction
de maître Daniel Dubreuil 6e dan.

Maître Daniel Dubreuil
6e dan

La Fédération Aïkibudo Québec présente

Aïkibudofest 2009

Pour informations contactez Martin-Gilles Lavoie
au 514 692-0621 ou par internet à l'adresse
aikibudoka1@me.com

AikibudoFest 2009

Stage du 28 au 31 mai 2009

avec *Maître Daniel Dubreuil*, 6e dan

Formulaire d'inscription

Organisé par la Fédération Aikibudo Québec, www.aikibudoquebec.org

Prénom : _____ Nom : _____

Si l'inscription est pour plus d'une personne, inscrire les autres noms et numéros de passeport ci-dessous :

Adresse : _____ Date de naissance (année/mois/jour) : 19___/____/___

Ville : _____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Dojo : _____ Grade Aikibudo : _____

Numéro de passeport : _____ Photo obligatoire apposée sur le passeport : ☐

STAGE COMPLET	Régulier (taxes incl.)	Étudiants (taxes incl.)
Stage complet (les 5 blocs)	90 $ par pers = $	75 $ par pers = $
Hébergement (Ven., Sam.)	157 $ par pers = $	157 $ par pers = $
Subvention de la FAQ †	- 30 $ par pers = $	- 30 $ par pers = $
Total:	$	$

Note
† Pour bénéficier de la subvention de 30$, le formulaire avec le paiement doit être remis avant le 28 avril 2009.

— OU —

« À la carte »	Régulier (taxes incl.)	Étudiants (taxes incl.)
Stage par blocs à l'unité (jeu. 1, ven. 1, sam. 2, dim. 1)	☐ Jeu. ☐ Ven. ☐ Sam. AM ☐ Sam. PM ☐ Dim. AM 20 $ par bloc = $	☐ Jeu. ☐ Ven. ☐ Sam. AM ☐ Sam. PM ☐ Dim. AM 15 $ par bloc = $
Hébergement Ven. à Sam.	72 $ par pers = $	72 $ par pers = $
Hébergement Sam. à Dim.	85 $ par pers = $	85 $ par pers = $
Total :	$	$

Cette inscription à l'avance nous aide à organiser l'événement, merci de nous la transmettre rapidement.
Faire le chèque à l'ordre de la «Fédération Aikibudo Québec» et le donner à votre directeur de dojo.

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique

NOM : _____ Prénom : _____

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation saine et agréable. D'ailleurs, de plus en plus de gens pratiquent une activité physique de façon régulière. En règle générale, l'augmentation de la pratique sportive n'entraîne pas de risques majeurs pour la santé. 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, nous vous suggérons de, commencez par répondre aux 20 questions qui suivent. Si vous êtes âgé(e) de 15 à 69 ans, le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activités.

Lisez soigneusement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre guide pour répondre correctement à ces questions. Cochez oui ou non.

OUI	NON	
___	___	1. Est-ce que votre dernier examen médical complet date de plus de 2 ans?
___	___	2. Votre médecin vous a-t-il dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?
___	___	3. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?
___	___	4. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participez à une activité physique?
___	___	5. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?
___	___	6. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique?
___	___	7. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?
___	___	8. Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?
___	___	9. Avez-vous perdu 3 kg (6 lb) ou plus au cours des derniers 6 derniers mois sans avoir rien fait de particulier pour provoquer cette perte de poids?
___	___	10. Avez-vous des douleurs aux fesses ou derrières les jambes quand vous marchez?
___	___	11. Quand vous êtes au repos, avez-vous fréquemment des battements cardiaques rapides irréguliers ou à l'extrême, des battements très très lents?
___	___	12. Êtes-vous à bout de souffle à la suite d'un exercice modéré et parfois au repos ou en position allongée?
___	___	13. Fumez-vous?
___	___	14. Avez-vous un taux anormal de cholestérol?
___	___	15. Souffrez-vous de diabète?
___	___	16.Excédez-vous de plus de 20 lb votre poids idéal?

___ ___ 17.Prenez-vous des médicaments? Lesquels et pour quelles raisons?

_____

___ ___ 18. Souffrez-vous de maladies chroniques ou d'allergies? Lesquelles?

_____

___ ___ 19. Souffrez-vous de limitations physiques? Lesquelles?

_____

___ ____ 20. Suite à votre dernier examen médical, quelles étaient les remarques de votre médecin concernant votre participation possible à un programme d'activités physiques?

a) je n'ai pas consulté
b) il m'a encouragé à le faire
c) il m'a recommandé de le faire (avec certaines réserves)
d) il n'a pas recommandé ma participation

AUTRES COMMENTAIRES :

_____

_____

_____

« OUI » à une ou plusieurs questions :
Il se peut que nous vous recommandions de consulter votre médecin AVANT d'augmenter votre niveau de participation à une activité physique si cela n'a pas déjà été fait.

« NON » à toutes ces questions :
Vous pouvez augmenter votre pratique régulière d'activités physiques en commençant lentement et en gmentant progressivement l'intensité des activités pratiquées. C'est le moyen le plus simple et le plus sécuritaire d'y arriver.

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

Je, soussigné, affirme avoir lu, compris et rempli le questionnaire et avoir obtenu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions.

NOM : _____ DATE : _____

SIGNATURE : _____ TÉMOIN : _____

PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE : _____TÉL :_____

Pouls au repos : _____

© Société canadienne de physiologie de l'exercice (version révisée) Avec l'appui de Santé Canada

Google Maps Canada

©2009 Google - Données cartographiques ©2009 Tele Atlas - Conditions d'utilisation

Itinéraire en voiture vers Chemin Cammac, Lachute, QC

87,3 km – environ **1 heure 15 minutes**

A TC N

1.	Aller en direction **nord-ouest** sur **TC N**	16,5 km
2.	Prendre la sortie **35** vers **Mirabel/Hull/Lachute**	1,6 km
3.	Prendre **Autoroute Maurice-Richard**	17,9 km
4.	Prendre la sortie **272** pour **Ch. Cote-St-Louis** en direction de **Mirabel/Saint-Eustache**	0,7 km
5.	Tourner à **droite** sur **Côte St-Louis**	0,7 km
6.	Tourner à **gauche** sur **Route 158**	11,9 km
7.	Continuer sur **Rue Principale**	0,7 km
8.	Tourner légèrement à **droite** vers **Avenue De la Providence**	91 m
9.	Tourner légèrement à **droite** sur **Avenue De la Providence**	2,1 km
10.	Continuer sur **Route Du N**	2,5 km
11.	Continuer sur **Rue Principale**	0,9 km
12.	Tourner à **droite** sur **Rue Des Érables**	2,5 km
13.	Tourner légèrement à **gauche** sur **Route Du N**	14,2 km
14.	Continuer sur **Route 327**	14,3 km
15.	Tourner à **gauche** sur **Chemin McDonald**	0,6 km
16.	Tourner légèrement à **droite** sur **Chemin Cammac**	0,1 km

B Chemin Cammac
Lachute, QC

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif. Il est possible que vous deviez suivre un itinéraire différent de celui indiqué en raison de travaux, de bouchons, des conditions météorologiques, de déviations ou d'autres perturbations. Veuillez en tenir compte lors de la préparation de votre trajet. Veillez en outre à respecter le code la route et toutes les signalisations sur votre trajet.

Données cartographiques ©2009 , Tele Atlas