

# 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 commencer 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 augmentant progressivement l'intensité des activités pratiquées. C'est le moyen le plus simple et le plus sécuritaire d'y arriver.

Dans la mesure où 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 : \_\_\_\_\_

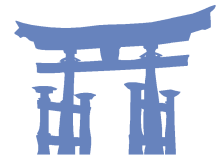
PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE : \_\_\_\_\_ TÉL : \_\_\_\_\_

Pouls au repos : \_\_\_\_\_



# AikibudoFest 2011

Stage du 26 au 29 mai 2011  
avec Maître Daniel Dubreuil, 6e dan  
**Formulaire d'inscription**



Organisé par la Fédération Aikibudo Québec, [www.aikibudoquebec.org](http://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 = \$
Escompte pré-inscription†	- 30 \$ par pers = \$	- 30 \$ par pers = \$
<b>Total:</b>	\$	\$

Note

† Pour bénéficier de l'escompte pré-inscription de 30\$, le formulaire avec le paiement doit être remis avant le 1er mai 2010.

— OU —

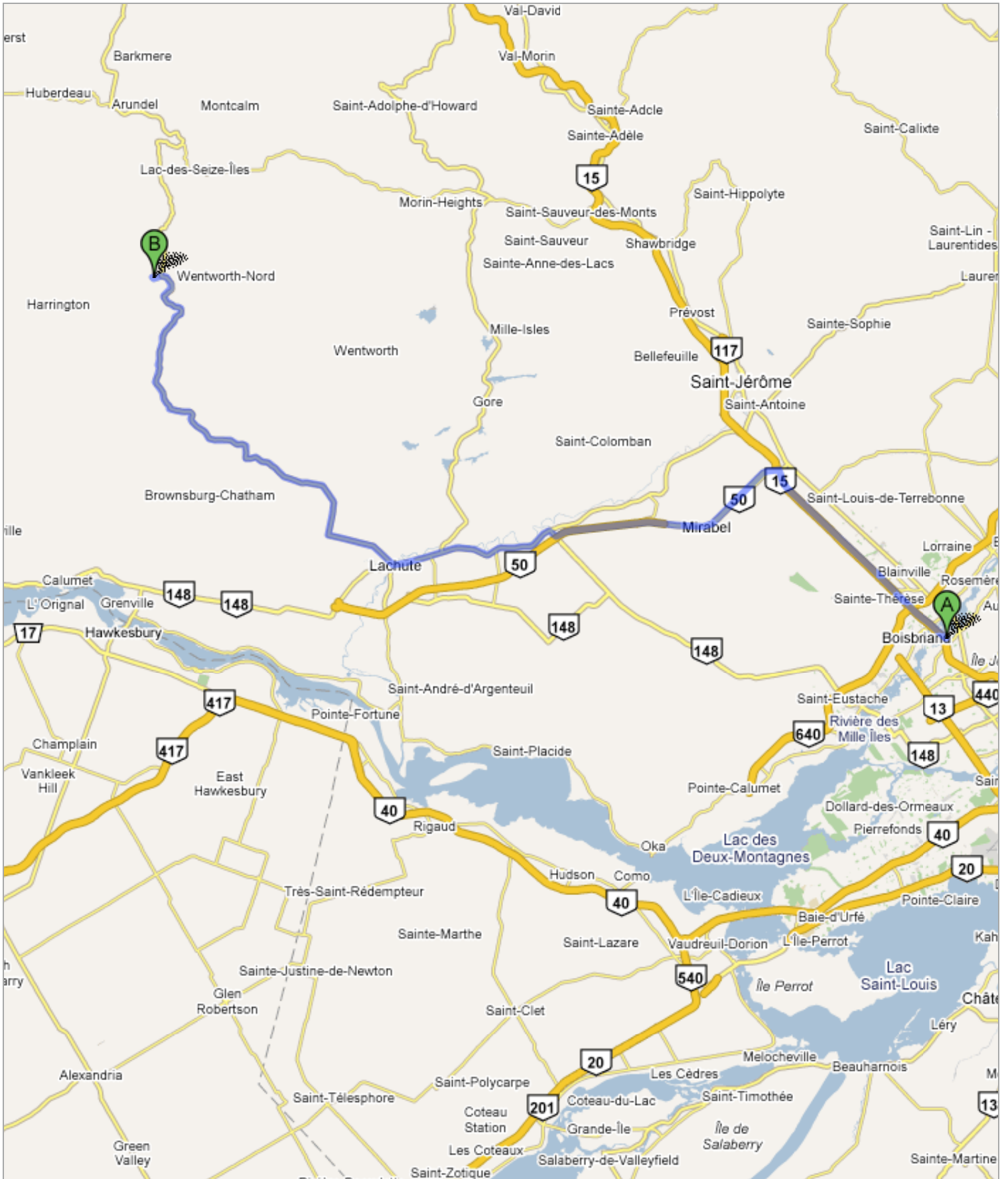
« À la carte »	Régulier (taxes incl.)	Étudiants (taxes incl.)
Stage par blocs à l'unité (jeu. 1, ven. 1, sam. 3, dim. 1)	Jeu [ ] Ven [ ] Sam [ ] [ ] [ ] Dim [ ] 20 \$ par bloc = \$	Jeu [ ] Ven [ ] Sam [ ] [ ] [ ] Dim [ ] 15 \$ par bloc = \$
Hébergement Ven. à Sam.	72 \$ par pers = \$	72 \$ par pers = \$
Hébergement Sam. à Dim.	85 \$ par pers = \$	85 \$ par pers = \$
<b>Total :</b>	\$	\$

Dans le but de nous aider à organiser cet événement, nous apprécierions grandement que vous remettiez votre pré-inscription le plus rapidement possible à votre directeur technique. Faire le chèque à l'ordre de la «Fédération Aikibudo Québec». Nous vous remercions de votre collaboration.

Lieu des blocs de stage:

	Anjou	Bloc 1 19h à 20 (Kobudo)	Bloc 2 20h à 21h30 (Aikibudo)	Bloc 3
Jeudi				
Vendredi	Cammac	20h à 22h		
Samedi	Cammac	9h30 à 11h	13h à 14h30	15h à 16h30
Dimanche	Cammac	9h00 à 11h		





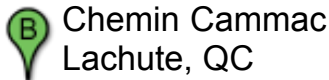
## Itinéraire en voiture vers Chemin Cammac, Lachute, QC

87,3 km – environ 1 heure 15 minutes



TC N

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



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. Veuillez en outre à respecter le code la route et toutes les signalisations sur votre trajet.