

Q-AAP et vous

QUESTIONNAIRE D'APTITUDES À L'ACTIVITÉ AQUATIQUE

Quel est votre objectif de la session? _____

Session : _____ 20 _____

Cours : _____

Jour : _____ Heure : _____

Nom : _____

Âge : _____ Nb. enfant(s) _____

Poids : _____ Grandeur : _____

Tél. (R) : _____ (B) : _____

En cas d'urgence, je vous autorise à contacter : _____

No de téléphone : _____

Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions. Cochez « OUI » ou « NON ».

- | | OUI | NON |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque <u>et</u> 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 qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique? (Complétez la grille au verso, si vous avez répondu « OUI ».) | ☐ | ☐ |
| 6. Souffrez-vous d'un problème de santé? (Ex. : diabète, sclérose en plaque, ostéoporose, asthme)?
Si oui, lequel : _____ | ☐ | ☐ |
| 7. Souffrez-vous d'une allergie? Si oui, laquelle : _____ | ☐ | ☐ |
| 8. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)? Nommez-les au verso. | ☐ | ☐ |
| 9. Est-ce que vous fumez? | ☐ | ☐ |
| 10. Êtes-vous enceinte? Si oui, depuis combien de semaines? _____ | ☐ | ☐ |
| 11. Selon votre expérience ou l'avis d'un médecin, existe-t-il une raison d'ordre physique, non mentionnée ci-haut pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique? | ☐ | ☐ |
| 12. À quel niveau êtes-vous à l'aise dans l'eau? Très bien ☐ Un peu ☐ J'ai peur ☐ | | |

Antécédents familiaux

Y a-t-il un parent proche qui souffre de problèmes cardiaques?

OUI ☐ NON ☐

OUI ☐ NON ☐

Dernière visite médicale : ____/____/____

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES (confidentiels)

Si vous avez répondu « OUI » au Q-AAP à la **question 5 ou 6**, complétez :

	G	D		G	D		G	D
Colonne vertébrale:			Cervicale	☐	☐	Dorsale	☐	☐
Membres supérieurs :			Épaules	☐	☐	Coudes	☐	☐
Membres inférieurs :			Hanches	☐	☐	Genoux	☐	☐
Autres problèmes :			Arthrite	☐	☐	Arthrose	☐	☐
			Asthme	☐		Diabète	☐	
			Autres :					

Allergies précises : _____

Précision(s) : _____

Si vous avez répondu « OUI » au Q-AAP à la **question 8** (médicaments), complétez :

Nommez-les en précisant leur rôle : _____

Ce qui suit est un dégageant à toute réclamation et, en le signant, vous faites les affirmations suivantes :

Renonciation à toute réclamation :

1. J'ai lu et j'ai bien compris ce qui précède et, pour que le CLMP me permette de participer à ses cours d'activité physique, j'en accepte les conditions.
2. Le CLMP, ses instructeurs, employés et bénévoles ainsi que toutes autres personnes impliquées dans l'organisation des cours d'activité physique ou toute autre activité ne pourront être tenus responsables d'aucune blessure ni d'aucun préjudice.
3. Il est entendu que je m'engage à respecter les conditions de la politique de remboursement et la marche à suivre pour le choix des cours.

Je soussigné(e) avoir lu, compris et complété le présent questionnaire, tant le recto que le verso. J'ai répondu à toutes les questions en toute honnêteté et j'appliquerai les conseils qui me sont donnés quant à ma participation à une activité physique du Centre Loisir Multi-Plus.

Signature : _____ Date : _____

Nom en lettres moulées : _____

OUI à une ou plusieurs des questions ci-haut

Avant d'augmenter votre niveau d'activité physique ou de subir une évaluation de votre condition physique, vous devez consulter votre médecin, si vous ne l'avez pas fait récemment. Il faut lui montrer votre questionnaire Q-AAP ou lui indiquer les questions auxquelles vous avez répondu par l'affirmative.

Lors de votre évaluation médicale, demandez conseil à votre médecin quant à votre aptitude à entreprendre :

- Une activité physique non restreinte en commençant par des exercices faciles et progressifs.
- Une activité restreinte ou supervisée pour satisfaire à vos besoins particuliers.

NON à toutes les questions ci-haut

Si vous avez bien répondu au Q-AAP, vous êtes raisonnablement assuré de pouvoir participer à UN PROGRAMME GRADUEL D'EXERCICES. L'accroissement graduel d'exercices appropriés favorise l'amélioration de la condition physique tout en atténuant les malaises.

Depuis combien de temps avez-vous consulté votre médecin?
