

Q-AAP

Questionnaire sur l'aptitude à l'Activité Physique

Ce questionnaire est destiné à savoir si vous devez consulter un médecin avant de participer à une activité physique et sportive.

Date du questionnaire :

Nom :

Prénom :

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

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON

		OUI	NON
1	- Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque ?	☐	☐
2	- Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique ?	☐	☐
3	- Au cours des 12 derniers mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous pratiquez une activité physique ?	☐	☐
4	- Au cours des 12 derniers mois, avez-vous eu un épisode de respiration sifflante ou difficile (ex : Asthme) ?	☐	☐
5	- Au cours des 12 derniers mois, avez-vous perdu connaissance ?	☐	☐
6	- Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires (ex : dos, hanches, genou...) qui pourrait s'aggraver par une modification de votre niveau habituel d'activité physique. ?	☐	☐
7	- Avez-vous un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
8	- Connaissez-vous une autre raison qui vous inviterait à consulter un médecin avant de pratiquer une activité physique et sportive ?	☐	☐

- **Si vous avez répondu NON** à l'ensemble des questions, vous pouvez informer l'encadrant de votre activité, puis renseigner et signer la feuille d'émargement qu'il vous présentera.
- **Si vous n'avez pas répondu NON** à l'ensemble des questions, vous devez consulter un médecin pour vous faire établir un certificat de non contre-indication à l'activité physique et sportive.
 - o Consécutivement à ce certificat :
 - Vous pouvez prendre part à l'activité en présentant ce certificat et en renseignant la feuille d'émargement que l'encadrant vous présentera.
 - Vous pouvez vous rapprocher de la Maison Sport Santé de la Ville pour réaliser un bilan de vos aptitudes et être orienté vers l'activité physique la plus opportune.