

Date du rendez-vous :    /    /   

Veuillez compléter ce document (en majuscules)

## Vos coordonnées (\*)

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_ Sexe :  M  F

Rue : \_\_\_\_\_ N° \_\_\_\_\_ Bte \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Localité : \_\_\_\_\_

N° téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse e-mail : \_\_\_\_\_

Date de naissance :    /    /   

Mutualité actuelle : \_\_\_\_\_

Nombre d'enfants : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

## Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP)

Le Q-AAP est conçu pour vous venir en aide. L'exercice physique fait d'une façon régulière et modérée pourrait vous être avantageux. Avant d'y procéder ou d'augmenter votre activité physique, il serait sage de remplir le Q-AAP, afin d'éviter un problème médical.

Pour la plupart des gens, l'activité physique ne présente pas de difficulté ou de risque. Le Q-AAP a été conçu pour déceler le petit nombre d'individus pour lesquels l'activité physique n'est peut-être pas appropriée ou ceux qui doivent recevoir les conseils d'un médecin au sujet du type d'activité le plus approprié.

Nous vous prions de répondre consciencieusement à ces quelques questions. Cochez la case appropriée.

OUI	NON	Questions
		1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous aviez un trouble cardiaque ?
		2. Ressentez-vous fréquemment des douleurs à la poitrine et au cœur ?
		3. Ressentez-vous des étourdissements ou des faiblesses ?
		4. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que votre tension artérielle était trop élevée ?
		5. Votre médecin vous a-t-il déjà mentionné que vous aviez des troubles osseux ou articulaires (arthrite), qui pourrait être aggravés par l'exercice ?
		6. Existe-t-il une bonne raison d'ordre physique, non mentionnée ci-dessus, qui vous empêcherait de poursuivre un programme d'exercices physiques, même si vous le désirez ?
		7. Etes-vous âgé de plus de 65 ans et êtes-vous peu habitué aux exercices vigoureux ?

## Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions

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.

Après une évaluation médicale, demandez conseil à votre médecin quant à votre attitude à entreprendre :

- une activité physique non restreinte en commençant par des exercices faciles et en progressant peu à peu ;
- une activité restreinte ou supervisée pour satisfaire à vos besoins particuliers, surtout au début.

## Si vous avez répondu NON à toutes ces questions et que vous avez bien répondu au Q-AAP, vous êtes raisonnablement assuré(e) de pouvoir participer à

- un PROGRAMME GRADUEL D'EXERCICE : l'accroissement graduel d'exercices appropriés favorise l'amélioration physique tout en atténuant ou éliminant les malaises.
- une EVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE : les tests MobilOforme.

## Questions complémentaires

- Quelles activités (sportives) pratiquez-vous ?
- A quelle fréquence ? Pas de pratique hebdomadaire 0-30 min/sem  
30min-90min/sem 90min-180min/sem plus de 180 min/sem
- Etes-vous affilié(e) à un club ou une salle de fitness ? les deux ?

Je soussigné(e) ..... déclare avoir répondu sincèrement et loyalement aux questions ci-dessus et être en bonne santé pour effectuer ce test. En signant ce document, je confirme effectuer le test, sous ma propre responsabilité.

Signature : .....

### Résultats mesurés (à faire compléter par le conseiller activité physique)

Poids :	_____	kg
Pourcentage de graisse :	_____	%
Taille :	_____	cm
IMC :	_____	kg/m <sup>2</sup>
Tour de taille :	_____	cm
Hand Grip :	_____	kg
Souplesse:	_____	cm
VO2max :	_____	ml/kg/min

Les données personnelles communiquées sont utilisées par l'asbl Partenamut Santé et Partenamut, pour vous donner un conseil personnalisé, constituer des données statistiques anonymes et répondre à vos questions. Vos coordonnées sont enregistrées dans les fichiers d'adresses de l'asbl Partenamut Santé et Partenamut. Conformément à la loi du 11 décembre 1998 (AR 13.02.2001), relative au respect de la vie privée, vous disposez du droit de consulter, corriger et/ou supprimer vos données.