



ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Nom	
Prénom	

Questionnaire sur l'Aptitude à l'Activité Physique (Q-AAP) et vous	OUI	NON
1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et 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 (par exemple, au dos, au genou ou à la hanche) qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique?		
6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?		
7. Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?		

FICHE D'ÉVALUATION – RÉSULTATS

(À compléter par l'administrateur du test)

DÉTERMINANTS	TESTS	RÉSULTATS
Aptitude cardiorespiratoire	Test de 12 minutes Course ou Nage	
		Fréquence cardiaque :
Endurance musculaire	Extension des bras	
	Planche faciale (Test d'endurance des abdominaux)	
Composition corporelle	Tour de taille (nombril)	
Flexibilité et santé du dos	Flexion du tronc	
ADMINISTRATEUR		Nom, prénom :
DATE DU TEST : _____		Signature :

TEST DE 12 MINUTES DE COOPER (EN GYMNASE ou EN PISCINE)

Instructions :

- Échauffement et étirements de 5-10 minutes.
- Éviter les départs trop rapides ou trop lents et essayer de maintenir une vitesse constante.
- Prenez votre pouls sur 10 sec. immédiatement après la ligne d'arrivée. Après le test, marchez 1-2 minutes.

N.B. : 1 tour de gymnase équivaut à 116 mètres.

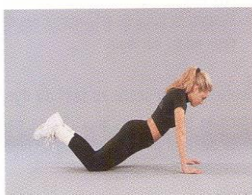
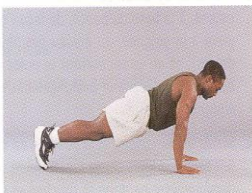
RÉSULTATS POUR LES HOMMES								
	19 ans et moins		20 à 29 ans		30 à 39 ans		40 à 49 ans	
Performance	Gymnase	Piscine	Gymnase	Piscine	Gymnase	Piscine	Gymnase	Piscine
Excellent	24 et +	730 m et +	23 ¼ et +	640 m et +	22 ½ et +	600 m et +	21 ½ et +	550 m et +
Très bon	22 ½ à 23 ¾	640-730 m	21 ½ à 23	550-640 m	20 ¾ à 22 ¼	500-600 m	19 ¾ à 21 ¼	460-550 m
Bon	19 ¾ à 22 ¼	550-639 m	19 à 21 ¼	450-549 m	19 à 20 ½	410-499 m	18 à 19 ½	360-459 m
Faible	18 à 19 ½	460-549 m	16 à 18 ¾	360-449 m	16 à 18 ¾	320-409 m	15 ½ à 17 ¾	275-359 m
Très faible	< 18	< 460 m	< 16	< 360 m	< 16	< 320 m	< 15 ½	< 275 m

RÉSULTATS POUR LES FEMMES								
	19 ans et moins		20 à 29 ans		30 à 39 ans		40 à 49 ans	
Performance	Gymnase	Piscine	Gymnase	Piscine	Gymnase	Piscine	Gymnase	Piscine
Excellent	20 ¾ et +	> 640 m	19 ¾ et +	> 550 m	19 et +	> 500 m	18 et +	> 450 m
Très bon	19 à 20 ½	550-640 m	18 à 19 ½	450-550 m	17 ¼ à 18 ¾	410-500 m	16 ¼ à 17 ¾	360-450 m
Bon	17 ¼ à 18 ¾	450-549 m	16 ¼ à 17 ¾	360-449 m	15 ½ à 17	320-409 m	14 ¾ à 16	275-359 m
Faible	13 ¾ à 17	360-449 m	13 à 16	275-359 m	13 à 15 ¼	230-319 m	12 à 14 ½	180-274 m
Très faible	< 13 ¾	< 360 m	< 13	< 275 m	< 13	< 230 m	< 12	< 180 m

EXTENSION DES BRAS

Instructions :

- Placer les mains dans l'axe des épaules.
- Extension complète des bras.
- Garder le corps droit, angle de 45 degrés pour les femmes.
- Le ventre ne doit pas toucher le sol.
- Garder un rythme régulier sans limite de temps.

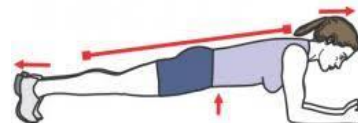


Catégories	HOMME				FEMME			
	19 ans et -	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	19 ans et -	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans
Excellent	> 38	> 35	> 29	> 21	> 32	> 29	> 26	> 23
Très bon	29-38	29-35	22-29	17-21	25-32	21-29	20-26	15-23
bon	23-28	22-28	17-21	13-16	18-24	15-20	13-19	11-14
Faible	18-22	17-21	12-16	10-12	12-17	10-14	8-12	5-10
Très faible	< 18	< 17	< 12	< 10	< 12	< 10	< 8	< 5

PLANCHE FACIALE

Instructions :

- Couché sur le ventre, coudes près du corps et mains au sol devant les yeux, fléchissez les orteils.
- Soulevez le corps, en vous appuyant sur vos avant-bras et vos orteils, jusqu'à ce qu'il soit à l'horizontale. Vous devez maintenir la tête, le tronc, les hanches et les genoux alignés.



Catégories	HOMME	FEMME
	17-30 ans	17-30 ans
Excellent	3min45 et +	2min30 et +
Très bon	Entre 2min50 et 3min44	Entre 1min45 et 2min29
Bon	Entre 1min46 et 2min49	Entre 1min15 et 1min44
Faible	Entre 1min25 et 1min45	Entre 56 sec et 1min 14
Très faible	1min24 et -	Moins de 55 sec

COMPOSITION CORPORELLE TOUR DE TAILLE

Instructions :

À l'aide d'un ruban gradué en centimètres, mesurez votre tour de taille à la hauteur du nombril, après une expiration normale. Ex. : 81.5 cm.

Risque de maladies *	Hommes	Femmes
Très élevé	> 120 cm	>110 cm
Élevé	100-120 cm	90-110 cm
Faible	80-99 cm	70-89 cm
Très faible	< 80 cm **	< 70 cm **

* comme les maladies cardiovasculaires, l'hypertension ainsi que le diabète de type 2.

** un poids insuffisant peut être un signe de troubles alimentaires ou d'une autre maladie sous-jacente.

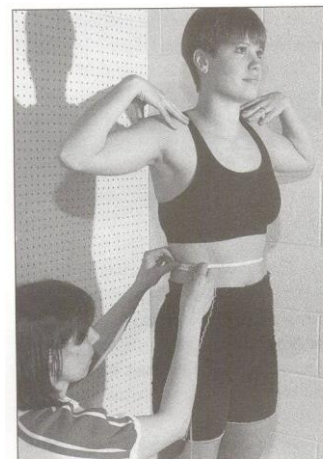


Illustration 7

FLEXION AVANT DU TRONC

Instructions :

- Faites l'étirement « position modifiée du coureur », 2 x 20 secondes.
- Sans souliers, jambes et bras tendus, les pieds placés à la largeur de l'appareil.
- En gardant les genoux bien droits, les paumes vers le sol, penchez-vous lentement en avant et poussez aussi loin que possible la glissière, du bout des doigts. Maintenez la position au moins 2 secondes.
- En baissant la tête, vous pourrez atteindre une plus grande distance. Si vous pliez les jambes, le test n'est pas valide.
- Faites l'exercice 2 fois et gardez le meilleur résultat.



Catégories	HOMME				FEMME			
	15-19 ans	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	15-19 ans	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans
Excellent	> 38	> 39	> 37	> 34	> 42	> 40	> 40	> 37
Très bon	34-38	34-39	34-37	29-34	38-42	37-40	36-40	34-37
Bon	29-33	30-33	28-33	24-28	34-37	33-36	32-35	30-33
Faible	24-28	25-29	23-27	18-23	29-33	28-32	27-31	25-29
Très faible	< 24	< 25	< 23	< 18	< 29	< 28	< 27	< 25