



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.

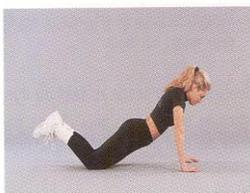
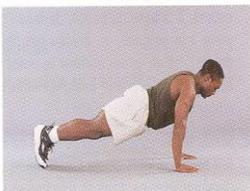
| RÉSULTATS POUR LES HOMMES | | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | 19 ans et moins | | 20 à 29 ans | | 30 à 39 ans | | 40 à 49 ans | |
| Performance | Gymnase | Piscine | Gymnase | 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.

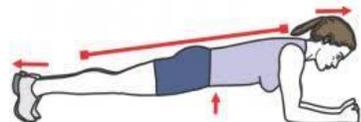


| Catégories | HOMME | | | | FEMME | | | |
|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| | 19 ans et - | 20-29 ans | 30-39 ans | 40-49 ans | 19 ans et - | 20-29 ans | 30-39 ans | 40-49 ans |
| Excellent | > 38 | > 35 | > 29 | > 21 | > 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.

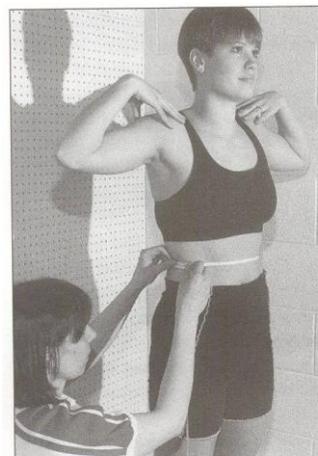


Illustration 7

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 |