

## Section Q-AAP

Ce questionnaire vous permettra de savoir s'il est nécessaire pour vous de demander conseil à votre médecin ou à un professionnel de l'entraînement qualifié avant de devenir plus actif physiquement. Si vous avez plus de 69 ans et ne participez pas d'une façon régulière à des activités physiques exigeantes, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre ces activités. **Lisez attentivement et répondez honnêtement** à chacune des questions suivantes.

1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque OU d'hypertension artérielle ?
2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine au repos, au cours de vos activités quotidiennes, OU lorsque vous faites de l'activité physique?
3. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement OU avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois ? Répondez NON si vos étourdissements sont reliés à de l'hyperventilation (y compris pendant un exercice physique intense).
4. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'une autre maladie chronique (autre qu'une maladie cardiaque ou de l'hypertension) ?
5. Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?
6. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient être aggravés si vous deveniez plus actif physiquement ? Répondez NON, si vous avez souffert d'un problème articulaire dans le passé (par exemple, genou, cheville, épaule ou autre) qui ne limite pas votre capacité actuelle à être physiquement actif.
7. Est-ce que votre médecin a déjà mentionné que vous ne pouviez pas faire de l'activité physique sans supervision médicale ?

## OUI à une ou plusieurs questions ?

Il se peut que vous n'ayez aucune contre-indication à l'activité physique dans la mesure où vous y allez lentement et progressivement. Par ailleurs, il est possible que vous ne puissiez faire que certains types d'efforts adaptés à votre état de santé. Indiquez à votre médecin le type d'activité physique que vous comptiez faire et suivez ses recommandations.

**Formule de consentement du Q-AAP :** La Société canadienne de physiologie de l'exercice, Santé Canada, ses représentants et Éconofitness n'assument aucune responsabilité vis-à-vis des accidents qui pourraient survenir lors de l'activité physique. Si après avoir rempli le questionnaire ci-dessus, un doute persiste quant à votre aptitude à faire une activité physique, consultez votre médecin avant de vous y engager.

## Members health history

### PAR-Q SECTION

This questionnaire will let you know whether it is necessary for you to ask your physician or a qualified training professional for advice before becoming more physically active. If you are over 69 years of age and do not participate regularly in demanding physical activities, you should consult your physician before beginning these activities. Read each of the following questions carefully and answer honestly. Common sense will be your best guide to answer these questions correctly. Check YES or NO.

1. Has your physician ever told you that you suffer from a heart problem OR high blood pressure?
2. Do you feel chest pain at rest, during your everyday activities, OR when you engage in physical activity?
3. Do you have balance problems related to dizzy spells OR have you lost consciousness in the past 12 months?  
Answer NO if your dizzy spells are related to hyperventilation (including hyperventilation during intense physical exercise).
4. Has your physician ever told you that you suffer from another chronic disease (other than heart disease or hypertension)?
5. Do you currently take prescription drugs for a chronic disease?
6. Do you have any bone or joint problems that could be aggravated if you become more physically active?  
Please answer NO, if you had a joint problem in the past (for example, knee, ankle, shoulder or other) that does not limit your current ability to be physically active.
7. Has your physician ever mentioned that you could not engage in physical activity without medical supervision?

### Did you answer "YES" to one or more questions?

Fill in the Q-AAP+ available at the reception desk.

\* It is possible that you do not have any contraindications to physical activity on condition that you proceed slowly and gradually. It is also possible that you can only engage in certain types of exertion adapted to your health status. Tell your physician the type of physical activity you intend to perform and follow his or her recommendations.

**PAR-Q consent form:** The Canadian Society for Exercise Physiology, Health Canada, its representatives and Éconofitness assume no responsibility for accidents that might occur during physical activity. If, after completing the questionnaire above, you still have doubts regarding your ability to engage in physical activity, consult your physician before undertaking such activity.