

QUESTIONNAIRE PRISE DE CONTACT

1) Pourquoi solliciter l'aide extérieure d'un préparateur physique ?

- Suivre un programme d'entraînement régulier et adapté avec précision à vos objectifs ?
- Bénéficier d'un suivi individualisé réalisé par un professionnel ?
- Autre ?

Réponse(s) :

2) Quels sont vos objectifs personnels ?

- Perdre du poids ?
- Se renforcer musculairement ?
- Renforcer uniquement le haut du corps ?
- Renforcer uniquement le bas du corps ?
- Dessiner une silhouette ?
- Gagner en souplesse ?
- Faire un travail de vitesse ? de résistance ? d'endurance musculaire ?

Réponse(s) :

3) Lors des 6 derniers mois vous avez fait du sport :

- 1 fois par semaine ?
- 2 à 3 fois par semaine ?
- Autre ?

Réponse(s) :

4) Par le passé, avez-vous pratiqué régulièrement un sport en loisir ou en compétition ?

- Jamais
- Pendant 1 an
- Plusieurs années ? Combien ?

Réponse(s) :

5) Vous arrive-t-il de participer à des compétitions ?

- Jamais
- 1 fois par an
- Davantage ? Combien ?

Réponse(s) :

6) Sur quelle période voulez-vous entraîner ?

- 1 mois ?
- 3 mois ?
- 6 mois ?
- 1 saison ?

Réponse(s) :

7) Combien de séance(s) par semaine envisagez-vous ?

- 1 séance ?
- 2 séances ?
- Davantage ?

Réponse(s) :

8) Quel(s) jour(s) ?

Réponse(s) :

9) Avez-vous connu une blessure grave ?

Réponse(s) :

10) Avez-vous une malformation osseuse, cardiaque, pulmonaire ?

Réponse(s) :

11) Etes-vous souvent blessé ? Si oui quelle partie du corps est touchée le plus souvent ? Quelles sont les types de blessures que vous rencontrez (contractures, claquages, entorses) ?

Réponse(s) :

12) Si vous n'êtes que rarement diminué physiquement indiquez moi vos petits pépins musculaires, articulaires, ou tendineux.

Réponse(s) :

13) Avez-vous l'habitude de vous étirer avant, et après votre pratique sportive ?

Réponse(s) :

14) Suivez-vous un régime alimentaire ?

Réponse(s) :

15) Suivez-vous un traitement médical particulier ?

Réponse(s) :

Attention :

Ce questionnaire relativement complet n'est pas pour autant exhaustif, n'hésitez pas à transmettre toutes les informations que vous juger utiles de porter à ma connaissance. Toutes les informations transmises resteront confidentielles. Je précise que ce questionnaire n'a pour unique but que de mieux vous connaître afin que vous tiriez le plus grand profit de notre collaboration.

Un second questionnaire « d'aptitude à la pratique physique » vous est transmis. Répondez objectivement à chaque question.

Questionnaire d'aptitude à la pratique physique :

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?

OUI NON

2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?

OUI NON

3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors des périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique?

OUI NON

4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?

OUI NON

5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient être aggravés par une activité physique?

OUI NON

6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème?

OUI NON

7. Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?

OUI NON

*Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions:
Avant d'augmenter votre niveau d'activité ou de subir une évaluation de conditionnement physique, vous devriez consulter votre médecin si vous ne l'avez pas fait récemment. Il faut lui montrer votre questionnaire QAAP ou lui indiquer les questions auxquelles vous avez répondu par l'affirmative.*

Si vous avez répondu NON à toutes ces questions, vous pouvez dès maintenant commencer à faire davantage d'activités physiques sans danger pour votre santé. Mais n'oubliez pas de procéder graduellement en augmentant peu à peu votre rythme; c'est la façon la plus agréable et la plus sécuritaire de faire.