

5590-0(NRYSM/NPFC/CFPSA)

December 2002

Distribution List

POLICY STATEMENT – YOUTH ACCESS TO FITNESS TRAINING FACILITIES

References: A. 5590-0 (NRYSM/CFPSA) Policy Statement – Youth Access to fitness training facilities dated 20 March 2002.

B. Physical Activity Guide for Youth.

C. Avery D. Faigenbaum, Ed.D., CSCS, Youth Strength Training. A.D. Faigenbaum, Ed.D., L.J. Micheli, M.D. FACSM, Youth Strength Training, March 1998. ASCM.

1. Over the past few years, gymnasium complexes and field houses have been built across the country as part of the PSP Re-Capitalization Program using NPF, as well as, public funding. Based on the significant contribution of NPF funds to the construction of these facilities, as well as the increased emphasis on the importance of quality of life for military families, there is a requirement to ensure that access to these facilities is extended to the entire military community, including youth.

2. In early 2002, CFPSA received numerous complaints from military families stating that the CFPSA did not have consistent policies governing youth access to weight training facilities. To address this issue, the CFPSA PSP Division staff met to discuss the issue of youth weight training and to look for a standardized approach to managing and supervising youth in fitness facilities. As a result, PSP published a policy (at ref A) on 20 March 2002, which guides the approach for youth accessing weight training/cardio facilities.

3. Based on feedback received in response to the "Youth Access to Fitness Training Facilities" policy, the initial policy has been reviewed and updated. The following details the amendments to that policy:

5590-0(GNLSJ/CNCP/ASPFC)

Le décembre 2002

Liste de distribution

ÉNONCÉ DE POLITIQUE – ACCÈS DES JEUNES AUX INSTALLATIONS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Réf. : A. 5590-0 (GNLSJ/ASPFC) Énoncé de politique – Accès des jeunes aux installations de conditionnement physique, 20 mars 2002

B. Guide d'activité physique pour les jeunes

C. Avery D. Faigenbaum, Ed.D., CSCS, Youth Strength Training. A.D. Faigenbaum, Ed.D., L.J. Micheli, M.D. FACSM, Youth Strength Training, mars 1998. ASCM.

1. Au cours des dernières années, nous avons construit des gymnases et des complexes sportifs à l'échelle du pays dans le cadre du Programme de recapitalisation des PSP, au moyen de fonds non publics et publics. En raison de la contribution considérable des FNP à ce programme et de l'importance accrue accordée à la qualité de vie des familles des militaires, il est nécessaire d'étendre l'accès à ces installations à toute la communauté militaire, y compris les jeunes.

2. Au début de 2002, de nombreuses familles de militaires se sont plaintes à l'ASPFC de l'incohérence des politiques des FC régissant l'accès des jeunes aux installations d'haltérophilie. Le personnel de la Division des PSP de l'ASPFC s'est réuni pour résoudre la question de l'entraînement des jeunes et convenir d'une formule pour gérer et surveiller les jeunes dans les installations de conditionnement physique. Par suite de cette réunion, les PSP ont présenté le 20 mars 2002 une politique (réf. A) qui définit la démarche relative à l'accès des jeunes aux installations d'haltérophilie et d'entraînement cardiovasculaire.

3. À la lumière des commentaires sur la politique « Accès des jeunes aux installations de conditionnement physique », la politique initiale a été révisée et mise à jour. Voici les modifications apportées à cette politique :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> a. Youth 13-17 years of age be allowed to use these facilities unaccompanied by an adult, provided they have written proof confirming their attendance at, and successful completion of, the PSP's introductory course in cardio/strength training; b. Youth 13-17 waiting to complete the introductory course be allowed to use these facilities accompanied by an adult; c. Youth 15-17 must fill in the consent form and the Physical Appraisal Readiness Questionnaire (PAR-Q) before the course. Both forms must be signed by a parent or guardian; and d. Youth 13-14 must fill in the consent form and must have parental affirmation of medical approval that the youth is fit to undertake a fitness program. | <ul style="list-style-type: none"> a. permettre aux jeunes de 13 à 17 ans d'utiliser les installations sans être accompagnés d'un adulte s'ils fournissent la preuve qu'ils ont réussi le cours d'introduction à l'entraînement cardiovasculaire / en musculation des PSP; b. permettre aux jeunes de 13 à 17 ans inscrits au cours d'introduction d'utiliser les installations s'ils sont accompagnés d'un adulte; c. les jeunes de 15 à 17 ans doivent remplir le formulaire de consentement et le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP) avant de suivre le cours. Les deux formulaires doivent être signés par le parent ou le tuteur; d. les jeunes de 13 et 14 ans doivent remplir le formulaire de consentement et obtenir l'affirmation des parents que l'autorisation médicale a été obtenue et qu'ils sont aptes à suivre un programme de conditionnement physique. |
| <p>4. The PSP Introductory course in cardio/strength training must meet the following criteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Must be offered at all locations by the PSP staff; b. General overview of fitness components; c. General overview of training principles; d. Detailed explanation and demonstration on all cardio equipment; e. Detailed explanation and demonstration on all weight equipment; f. Local rules and regulations; | <p>4. Le cours d'introduction à l'entraînement cardiovasculaire / en musculation des PSP doit satisfaire aux exigences ci-dessous :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. doit être offert dans toutes les localités par le personnel des PSP; b. vue d'ensemble générale des éléments du conditionnement physique; c. vue d'ensemble générale des principes d'entraînement; d. explication détaillée et démonstration de chaque équipement d'entraînement cardiovasculaire; e. explication détaillée et démonstration de chaque équipement d'haltérophilie; f. règlements locaux; |

- g. Safety procedures; and
- h. Emergency response and emergency evacuation.

POTENTIAL FOR INJURY AND RECOMMENDATIONS

5. The most common concern associated with youth strength training is the belief that this type of exercise will cause damage to the growth plate. Growth plate injuries have not occurred in any prospective youth strength training studies that followed established training guidelines. Recent findings show, in fact, that strength training during childhood and adolescence may actually make bones stronger. At this time, there is no scientific evidence to suggest that youth strength training is riskier than any other sport or physical activity in which youth routinely participate. Strength training is a specialized form of physical conditioning, distinct from the competitive sports of weightlifting and powerlifting, in which individuals attempt to lift maximal amounts of weight in competition. Strength training is an exercise program designed to increase an individual's ability to exert or resist force. It should be part of a well-rounded fitness program that also includes endurance, flexibility and agility exercises.

MEDICAL CONSIDERATIONS

6. A medical examination is desirable, though not mandatory, for apparently healthy children/youth who want to participate in a strength-training program. However, a medical examination is recommended for children with known or suspected health problems.

7. The PAR-Q, and a consent form must be completed by all youth 15-17 years of age. A parent or guardian must sign both

- g. consignes de sécurité;
- h. intervention en cas d'urgence et évacuation d'urgence.

POSSIBILITÉ DE BLESSURE ET RECOMMANDATIONS

5. La préoccupation la plus courante relative à l'entraînement en musculation des jeunes est la croyance que ce genre d'exercice endommagera le cartilage de conjugaison. Aucune blessure au cartilage de conjugaison n'a été relevée dans le cadre d'études complémentaires réalisées sur l'entraînement en musculation des jeunes conforme aux directives d'entraînement établies. On a d'ailleurs constaté dernièrement que l'entraînement en musculation durant l'enfance et l'adolescence permet en réalité de renforcer les os. Il n'existe, à l'heure actuelle, aucune preuve scientifique nous permettant de supposer que l'entraînement en musculation chez les jeunes est une activité qui comporte plus de risques qu'une autre activité physique ou qu'un autre sport auxquels s'adonnent régulièrement les jeunes. L'entraînement en musculation est une forme spécialisée de conditionnement physique qui diffère des sports de compétition comme l'haltérophilie et la dynamophilie, suivant lesquels on tente de lever le plus de poids possible en compétition. L'entraînement en musculation est un programme d'exercice conçu pour accroître la capacité de déployer de la force ou d'y résister. Cet entraînement devrait faire partie d'un programme de conditionnement physique bien équilibré, qui comprend également des exercices d'endurance, de souplesse et d'agilité.

FACTEURS D'ORDRE MÉDICAL

6. Il est souhaitable, quoique non obligatoire, que les enfants ou les jeunes qui semblent en bonne santé et désirent participer à un programme d'entraînement en musculation subissent un examen médical. On recommande toutefois aux enfants ayant des problèmes de santé connus ou possibles de subir un examen médical.

7. Tous les jeunes de 15 à 17 ans doivent remplir le Q-AAP ainsi qu'un formulaire de consentement. Le parent ou le tuteur doit

documents.

8. All apparently healthy youth 13-14, in conjunction with a parent or guardian, must complete the consent form. At this time, a parent or guardian must also affirm that the youth has medical endorsement to participate in a strength training program.

YOUTH STRENGTH TRAINING GUIDELINES

9. The goal of youth strength training is to improve the musculoskeletal strength of youth while exposing them to a variety of safe, effective and fun training methods. Properly designed and competently supervised training programs will increase muscular strength, enhance motor fitness skills and sport performance. A special focus should be put on lifetime fitness and a positive attitude towards strength training and a healthy lifestyle. The following PSP introductory course guidelines are recommended:

- a. An instructor to youth ratio of at least 1:10 is recommended to provide adequate supervision and instruction. When youth are learning an exercise for the first time, closer supervision may be required;
- b. Youth learn best by doing. When teaching a new exercise, have it performed under your watchful eye;
- c. Ensure that the training environment is free of hazards. Be aware of the exploratory nature of youth and remove or disassemble any broken equipment from the exercise room before the start of the class;
- d. Perform proper warm up, cool down, callisthenics, and stretches before and after every strength training class;

signer ces documents.

8. Les jeunes de 13 et 14 ans qui semblent en bonne santé doivent remplir le formulaire de consentement, avec le concours du parent ou du tuteur. Ce dernier doit alors confirmer que le jeune a obtenu l'autorisation médicale de participer à un programme d'entraînement en musculation.

DIRECTIVES RELATIVES À L'ENTRAÎNEMENT EN FORCE POUR LES JEUNES

9. L'entraînement en musculation des jeunes a pour but d'améliorer la force musculosquelettique des jeunes en les faisant suivre des méthodes d'entraînement variées, sécuritaires, efficaces et amusantes. Les programmes d'entraînement bien élaborés et surveillés efficacement permettront d'augmenter la force musculaire et d'accroître l'habileté motrice et la performance sportive. Il faudrait souligner l'importance de se maintenir en forme toute sa vie et d'avoir une attitude positive envers l'entraînement en musculation et le mode de vie sain. Il est recommandé d'adopter les directives suivantes pour le cours d'introduction des PSP :

- a. On recommande un rapport moniteur-jeunes d'au moins 1 à 10, de manière à assurer une surveillance et une instruction adéquates. Lorsque les jeunes apprennent un exercice pour la première fois, une surveillance plus étroite peut se révéler nécessaire;
- b. Les jeunes apprennent mieux en pratiquant. Lorsque vous enseignez un nouvel exercice, demandez-leur de le faire devant vous;
- c. Veillez à ce que le milieu soit dépourvu de dangers. Les jeunes ayant tendance à l'exploration, désassemblez tout équipement défectueux ou retirez-le de la salle d'exercice avant le début du cours;
- d. Faites l'échauffement, la récupération, les exercices de réchauffement et les étirements avant et après chaque cours d'entraînement en musculation;

- | | |
|---|---|
| <p>e. A variety of training programs and equipment, from rubber tubing to dumbbells, barbells and weight machines, has proven to be safe and effective options for strength training;</p> | <p>e. Des programmes et de l'équipement d'entraînement variés, du tube en caoutchouc aux haltères et de la barre à disques aux appareils à contre-poids, se sont révélés une option sécuritaire et efficace pour l'entraînement en musculation;</p> |
| <p>f. The focus of each training session should be on proper form and technique, and if free-weights are used spotting procedures should be followed;</p> | <p>f. Chaque séance d'entraînement devrait souligner la forme et la technique prescrites, et pour les poids libres, la procédure de chargement (spotting) devrait être observée;</p> |
| <p>g. Begin with 1 set of 10-15 repetitions on 6-8 exercises that focus on the major muscle groups of the upper and lower body. Start with relatively light weights and high reps, and increase the load and decrease the reps as strength improves. Beginning with relatively light loads will allow for appropriate adjustments to be made.</p> | <p>g. Commencez par une série de 10 à 15 répétitions de 6 à 8 exercices axés sur les groupes de muscles principaux du tronc supérieur et inférieur. Commencez par des poids relativement légers et de nombreuses répétitions, puis augmentez la charge et diminuez le nombre de répétitions à mesure que votre force se développe. En commençant par des poids assez légers, vous pourrez apporter les modifications nécessaires;</p> |
| <p>h. Maximal lift is not recommended for general conditioning purposes;</p> | <p>h. Il n'est pas recommandé, pour des fins de conditionnement général, de lever une charge maximale;</p> |
| <p>i. Two to three training sessions per week on non-consecutive days is sufficient;</p> | <p>i. Deux ou trois séances d'entraînement non consécutives par semaine suffisent;</p> |
| <p>j. Increase the weight gradually as strength improves. Generally a two to five pounds increase in weight is consistent with a 5% to 10% increase in training intensity;</p> | <p>j. Augmentez les poids graduellement à mesure que votre force se développe. De façon générale, une augmentation de deux à cinq livres correspond à une augmentation de 5 % à 10 % de l'intensité de l'entraînement;</p> |
| <p>k. Progression can also be achieved by increasing the number of sets (up to 3) or number of exercises;</p> | <p>k. On peut également obtenir des résultats en augmentant le nombre de séries (jusqu'à 3) ou le nombre d'exercices;</p> |
| <p>l. Multi-joint exercises such as squats may be introduced into the program based on individual needs and competencies;</p> | <p>l. On peut introduire au programme des exercices faisant travailler plusieurs articulations, comme les accroupissements, selon les besoins et les capacités de chaque personne;</p> |
| <p>m. Treat youth with respect and speak in</p> | <p>m. Traitez les jeunes avec respect et</p> |

a language they understand. Remember that youth should feel comfortable with the program and should look forward to the next workout; and

- n. Strength training should be one part of a total fitness program. Keep the fun in fitness, and promote lifelong health.

10. The certification should be honoured from one CF location to another, subject to briefing on local rules, safety procedures and emergency response.

11. The PSP Introductory Course should be offered frequently (a minimum of every three months) to allow youth in military communities reasonable access to physical fitness training facilities. To ensure that youth using these facilities follow local rules and regulations, it is recommended that a zero tolerance policy for infractions be instituted at each location. Your support in implementing this important policy is greatly appreciated. If you require clarification or additional information, please contact Laurie Ogilvie, (613) 995-7802 or Marie Danais (613) 996-6304.

utilisez un langage qu'ils comprendront. N'oubliez pas que les jeunes doivent être à l'aise avec le programme et devraient avoir hâte à la prochaine séance d'entraînement;

- n. L'entraînement en musculation devrait faire partie intégrante de tout programme de conditionnement physique complet. Rendez la séance d'entraînement amusante et vous favoriserez de saines habitudes de vie.

10. La certification devrait être acceptée d'une localité des FC à l'autre, sous réserve d'une séance d'information sur les règlements locaux, les consignes de sécurité et les interventions en cas d'urgence.

11. Le cours d'introduction des PSP devrait être donné souvent (au moins tous les trois mois) pour donner aux jeunes dans les communautés militaires un accès suffisant aux installations de conditionnement physique. Afin de veiller à ce que les jeunes utilisant ces installations observent les règlements locaux, on recommande d'établir dans chaque localité une politique de tolérance zéro pour les infractions. Nous vous remercions à l'avance pour votre appui dans la mise en œuvre de cette importante politique. Si vous désirez plus de détails, veuillez communiquer avec Laurie Ogilvie au (613) 995-7802 ou Marie Danais au (613) 996-6304.

Le vice-président exécutif des programmes de soutien du personnel de
l'Agence de soutien du personnel des Forces canadiennes,

G.W. Pearson
VP Executive Personnel Support Program
Canadian Forces Personnel Support Agency

Distribution List	Liste de distribution
Action	Action
External	Externe
PSP Managers / B Serv O / F&S Dir / FS&Rec Coord / Com Rec Dir	Gest PSP / C Serv Pers / D CPS / Coord CPSL / D L comm
Internal	Interne
DPE DPSPR	DEP DRPSP

PAR-Q & YOU

(A Questionnaire for People Aged 15 to 69)

Regular physical activity is fun and healthy, and increasingly more people are starting to become more active every day. Being more active is very safe for most people. However, some people should check with their doctor before they start becoming much more physically active.

If you are planning to become much more physically active than you are now, start by answering the seven questions in the box below. If you are between the ages of 15 and 69, the PAR-Q will tell you if you should check with your doctor before you start. If you are over 69 years of age, and you are not used to being very active, check with your doctor.

Common sense is your best guide when you answer these questions. Please read the questions carefully and answer each one honestly: check YES or NO.

YES	NO	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Has your doctor ever said that you have a heart condition <u>and</u> that you should only do physical activity recommended by a doctor?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Do you feel pain in your chest when you do physical activity?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. In the past month, have you had chest pain when you were not doing physical activity?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Do you lose your balance because of dizziness or do you ever lose consciousness?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Do you have a bone or joint problem (for example, back, knee or hip) that could be made worse by a change in your physical activity?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Is your doctor currently prescribing drugs (for example, water pills) for your blood pressure or heart condition?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Do you know of <u>any other reason</u> why you should not do physical activity?

If
you
answered

YES to one or more questions

Talk with your doctor by phone or in person BEFORE you start becoming much more physically active or BEFORE you have a fitness appraisal. Tell your doctor about the PAR-Q and which questions you answered YES.

- You may be able to do any activity you want — as long as you start slowly and build up gradually. Or, you may need to restrict your activities to those which are safe for you. Talk with your doctor about the kinds of activities you wish to participate in and follow his/her advice.
- Find out which community programs are safe and helpful for you.

NO to all questions

If you answered NO honestly to all PAR-Q questions, you can be reasonably sure that you can:

- start becoming much more physically active — begin slowly and build up gradually. This is the safest and easiest way to go.
- take part in a fitness appraisal — this is an excellent way to determine your basic fitness so that you can plan the best way for you to live actively. It is also highly recommended that you have your blood pressure evaluated. If your reading is over 144/94, talk with your doctor before you start becoming much more physically active.

DELAY BECOMING MUCH MORE ACTIVE:

- if you are not feeling well because of a temporary illness such as a cold or a fever — wait until you feel better; or
- if you are or may be pregnant — talk to your doctor before you start becoming more active.

PLEASE NOTE: If your health changes so that you then answer YES to any of the above questions, tell your fitness or health professional. Ask whether you should change your physical activity plan.

Informed Use of the PAR-Q: The Canadian Society for Exercise Physiology, Health Canada, and their agents assume no liability for persons who undertake physical activity, and if in doubt after completing this questionnaire, consult your doctor prior to physical activity.

No changes permitted. You are encouraged to photocopy the PAR-Q but only if you use the entire form.

NOTE: If the PAR-Q is being given to a person before he or she participates in a physical activity program or a fitness appraisal, this section may be used for legal or administrative purposes.

"I have read, understood and completed this questionnaire. Any questions I had were answered to my full satisfaction."

NAME _____

SIGNATURE _____

SIGNATURE OF PARENT
or GUARDIAN (for participants under the age of majority) _____

DATE _____

WITNESS _____

Note: This physical activity clearance is valid for a maximum of 12 months from the date it is completed and becomes invalid if your condition changes so that you would answer YES to any of the seven questions.



PAR-Q & YOU

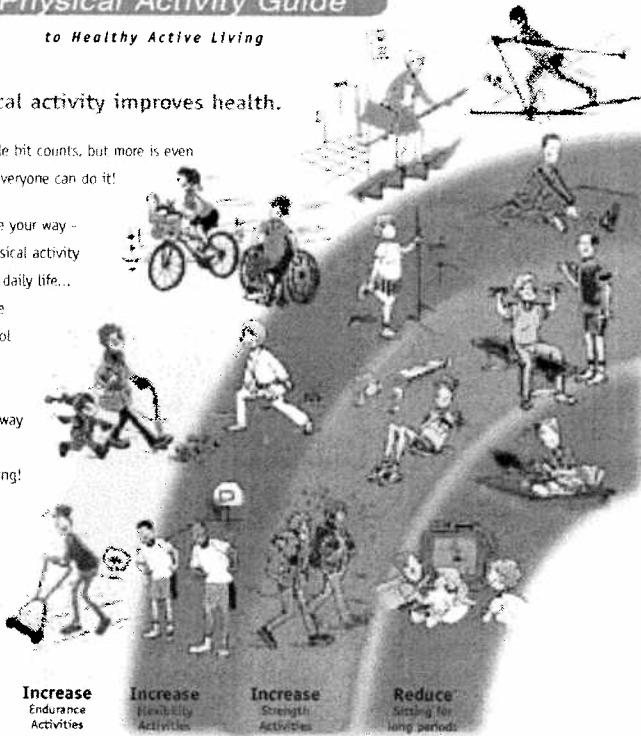
CANADA'S Physical Activity Guide to Healthy Active Living

Physical activity improves health.

Every little bit counts, but more is even better - everyone can do it!

Get active your way - build physical activity into your daily life...

- at home
 - at school
 - at work
 - at play
 - on the way
- ...that's active living!



Increase Endurance Activities

Increase Flexibility Activities

Increase Strength Activities

Reduce Sitting for long periods

Choose a variety of activities from these three groups:

Endurance

4-7 days a week
Continuous activities for your heart, lungs and circulatory system.

Flexibility

4-7 days a week
Gentle reaching, bending and stretching activities to keep your muscles relaxed and joints mobile.

Strength

2-4 days a week
Activities against resistance to strengthen muscles and bones and improve posture.

Starting slowly is very safe for most people. Not sure? Consult your health professional.

For a copy of the *Guide Handbook* and more information: 1-888-334-9769, or www.paguide.com

Eating well is also important. Follow *Canada's Food Guide to Healthy Eating* to make wise food choices.

Get Active Your Way, Every Day - For Life!

Scientists say accumulate 60 minutes of physical activity every day to stay healthy or improve your health. As you progress to moderate activities you can cut down to 30 minutes, 4 days a week. Add-up your activities in periods of at least 10 minutes each. Start slowly and build up.

Time needed depends on effort

Very Light Effort	Light Effort 60 minutes	Moderate Effort 30-60 minutes	Vigorous Effort 20-30 minutes	Maximum Effort
• Strolling • Dusting	• Light walking • Volleyball • Easy gardening • Stretching	• Brisk walking • Biking • Raking leaves • Swimming • Water aerobics	• Aerobics • Jogging • Hockey • Fast swimming • Fast dancing	• Sprinting • Racing

Range needed to stay healthy

You Can Do It - Getting started is easier than you think

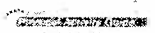
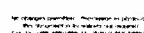
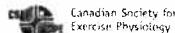
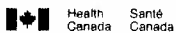
Physical activity doesn't have to be very hard. Build physical activities into your daily routine.

- Walk whenever you can - get off the bus early, use the stairs instead of the elevator
- Reduce inactivity for long periods, like watching TV
- Get up from the couch and stretch and bend for a few minutes every hour.
- Play actively with your kids
- Choose to walk, wheel or cycle for short trips.
- Start with a 10 minute walk - gradually increase the time
- Find out about walking and cycling paths nearby and use them
- Observe a physical activity class to see if you want to try it
- Try one class to start - you don't have to make a long-term commitment
- Do the activities you are doing now more often

Benefits of regular activity: Health risks of inactivity:

better health
improved fitness
better posture and balance
better self-esteem
weight control
stronger muscles and bones
feeling more energetic
relaxation and reduced stress
continued independent living in later life

premature death
heart disease
obesity
high blood pressure
adult onset diabetes
osteoporosis
stroke
depression
cancer



Source: Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living, Health Canada, 1998 <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/paguide/pdf/guideEng.pdf>

© Reproduced with permission from the Minister of Public Works and Government Services Canada, 2002.

FITNESS AND HEALTH PROFESSIONALS MAY BE INTERESTED IN THE INFORMATION BELOW:

The following companion forms are available for doctors' use by contacting the Canadian Society for Exercise Physiology (address below):

The **Physical Activity Readiness Medical Examination (PARmed-X)** - to be used by doctors with people who answer YES to one or more questions on the PAR-Q.

The **Physical Activity Readiness Medical Examination for Pregnancy (PARmed-X for Pregnancy)** - to be used by doctors with pregnant patients who wish to become more active.

References:

Arraix, G.A., Wigle, D.T., Mao, Y. (1992). Risk Assessment of Physical Activity and Physical Fitness in the Canada Health Survey Follow-Up Study. *J. Clin. Epidemiol.* 45:4 419-428.

Mottola, M., Wolfe, L.A. (1994). Active Living and Pregnancy. In: A. Quinney, L. Gauvin, T. Wall (eds.), **Toward Active Living: Proceedings of the International Conference on Physical Activity, Fitness and Health**. Champaign, IL: Human Kinetics.

PAR-Q Validation Report, British Columbia Ministry of Health, 1978.

Thomas, S., Reading, J., Shephard, R.J. (1992). Revision of the Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q). *Can. J. Spt. Sci.* 17:4 338-345.

For more information, please contact the:

Canadian Society for Exercise Physiology
202-185 Somerset Street West
Ottawa, ON K2P 0J2
Tel. 1-877-651-3755 • FAX (613) 234-3565
Online: www.csep.ca

The original PAR-Q was developed by the British Columbia Ministry of Health. It has been revised by an Expert Advisory Committee of the Canadian Society for Exercise Physiology chaired by Dr. N. Gledhill (2002).

Disponible en français sous le titre «Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique - Q-AAP (révisé 2002)».



© Canadian Society for Exercise Physiology

Supported by:



Health Canada / Santé Canada

Q-AAP et VOUS

(Un questionnaire pour les gens de 15 à 69 ans)

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. D'ailleurs, de plus en plus de gens pratiquent une activité physique de façon régulière. Règle générale, augmenter la pratique sportive n'entraîne pas de risques de santé majeurs. Dans certains cas, il est cependant conseillé de passer un examen médical avant d'entreprendre un programme régulier d'activités physiques. Le Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique) vise à mieux cerner les personnes pour qui un examen médical est recommandé.

Si vous prévoyez modifier vos habitudes de vie pour devenir un peu plus actif(ve), commencez par répondre aux 7 questions qui suivent. Si vous êtes âgé(e) de 15 à 69 ans, le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activités. 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. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions. Cochez OUI ou NON.

OUI	NON	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participez à une activité physique?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?

Si vous
avez
répondu

OUI à une ou plusieurs questions

Consultez votre médecin AVANT d'augmenter votre niveau de participation à une activité physique et AVANT de faire évaluer votre condition physique. Dites à votre médecin que vous avez complété le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique et expliquez-lui précisément à quelles questions vous avez répondu «OUI».

- 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 comptez faire et suivez ses recommandations.
- Informez-vous quant aux programmes d'activités spécialisés les mieux adaptés à vos besoins, offerts dans votre localité.

NON à toutes ces questions

Si, en toute honnêteté, vous avez répondu «NON» à toutes les questions du Q-AAP, vous êtes dans une certaine mesure, assuré(e) que:

- vous pouvez augmenter votre pratique régulière d'activités physiques en commençant lentement et en augmentant progressivement l'intensité des activités pratiquées. C'est le moyen le plus simple et le plus sécuritaire d'y arriver.
- vous pouvez faire évaluer votre condition physique. C'est le meilleur moyen de connaître votre niveau de condition physique de base afin de mieux planifier votre participation à un programme d'activités physiques.

REMETTRE À PLUS TARD L'AUGMENTATION DE VOTRE PARTICIPATION ACTIVE :

- si vous souffrez présentement de fièvre, d'une grippe ou d'une autre affection passagère, attendez d'être remis(e); ou
- si vous êtes enceinte ou croyez l'être, consultez votre médecin avant de modifier votre niveau de pratique sportive régulière.

Veillez noter que si votre état de santé se trouve modifié de sorte que vous deviez répondre «OUI» à l'une ou l'autre des questions précédentes, consultez un professionnel de la santé ou de la condition physique, afin de déterminer s'il vous faut modifier votre programme d'activités.

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

Toute modification est interdite. Nous vous encourageons à copier le Q-AAP dans sa totalité.

Dans la mesure où le Q-AAP est administré avant que la personne ne s'engage dans un programme d'activités ou qu'elle fasse évaluer sa condition physique, la section suivante constitue un document ayant une valeur légale et administrative.

«Je sous-signé(e) affirme avoir lu, compris et complété le questionnaire et avoir reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions.»

NOM _____

SIGNATURE _____

DATE _____

SIGNATURE D'UN PARENT
ou TUTEUR (pour les mineurs) _____

TÉMOIN _____

N.B.— Cette autorisation de faire de l'activité physique est valide pour une période maximale de 12 mois à compter du moment où le questionnaire est rempli. Elle n'est plus valide si votre état de santé change de telle sorte que vous répondez «OUI» à l'une des sept questions.



Q-AAP et VOUS

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique - Q-AAP (version révisée en 2002)

Guide d'activité physique pour une vie active saine

CANADIEN

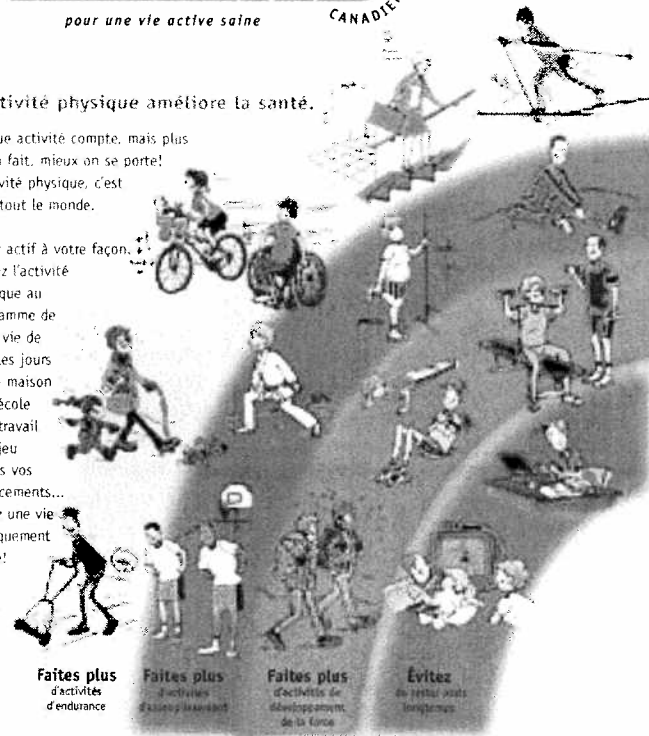
L'activité physique améliore la santé.

Chaque activité compte, mais plus on en fait, mieux on se porte! L'activité physique, c'est pour tout le monde.

Soyez actif à votre façon. Mettez l'activité physique au programme de votre vie de tous les jours

- à la maison
- à l'école
- au travail
- au jeu
- dans vos déplacements...

Menez une vie physiquement active!



Faites plus d'activités d'endurance

Faites plus d'activités d'équilibre et de force

Faites plus d'activités de développement de la force

Évitez de rester assis longtemps

Choisissez quelques activités qui vous plaisent dans chacune de ces trois groupes.

Endurance

4 à 7 jours par semaine
Activités soutenues, pour faire travailler le cœur et les poumons

Assouplissement

4 à 7 jours par semaine
Étirements, flexions et extensions en douceur pour détendre les muscles et améliorer la souplesse.

Force

2 à 4 jours par semaine
Activités à l'aide de poids ou de résistance, pour renforcer les muscles et les os, et améliorer la posture.

Avec une progression lente au début, il n'y a aucun risque, pour le plupart des gens. Dans le doute, consultez un professionnel de la santé.

Pour vous procurer un exemplaire du Guide d'accompagnement ou obtenir d'autres renseignements : 1-888-334-9769 ou www.guideap.com

Il est également important de bien s'alimenter. Consultez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement et faites des choix sains.

Soyez actif à votre façon, tous les jours, à tout âge!

Les scientifiques affirment qu'il faut faire 60 minutes d'activité physique par jour pour demeurer en forme ou améliorer sa santé. À mesure que vous passez à des activités plus intenses, vous pouvez réduire cet objectif à 30 minutes, 4 jours par semaine. Combinez diverses activités d'au moins 10 minutes chacune. Commencez lentement, puis augmentez graduellement le rythme.

La durée recommandée varie selon l'effort.

Intensité très légère	Intensité légère	Intensité moyenne	Intensité élevée	Intensité très élevée
60 minutes	30-60 minutes	10-30 minutes	10-30 minutes	10-30 minutes
<ul style="list-style-type: none"> Marcher d'un pas modéré Endormir Épousseter 	<ul style="list-style-type: none"> Marcher d'un bon pas Faire de la bicyclette Ramasser des feuilles Jouer au volley-ball Effectuer de légers travaux de jardinage Faire des exercices d'équilibre 	<ul style="list-style-type: none"> Marcher d'un bon pas de façon énergique Ramasser des feuilles Jouer au tennis Danser Jouer au basket-ball Saluer une classe d'atmosphère récréative À un rythme continu 	<ul style="list-style-type: none"> Surfer une classe de haute énergie Faire du jogging Jouer au badminton Nager en eau profonde À un rythme continu 	<ul style="list-style-type: none"> Faire des sports Participer à une compétition de course de courte à pied

Les niveaux d'activité pour rester en santé

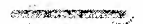
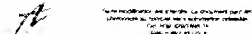
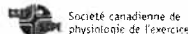
Aller-y, Vous aussi, vous en êtes capable.

L'activité physique n'a pas besoin d'être très difficile. Ajoutez des activités physiques à vos occupations habituelles.

- Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion, descendez de l'autobus un peu plus tôt et utilisez l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- Évitez de demeurer inactif pendant de longues périodes, comme lorsqu'on regarde la télé. Lavez-vous de votre siège, étirez-vous, faites des exercices d'assouplissement pendant quelques minutes toutes les heures.
- Activez-vous en jouant avec vos enfants.
- Pour les courtes distances, choisissez la bicyclette, la marche ou le ski à lieu, le fauteuil roulant.
- Commencez par une promenade à pied d'une dizaine de minutes, puis augmentez-en la durée graduellement.
- Renseignez-vous sur les pistes cyclables et les sentiers de randonnée pédestre les plus proches et utilisez-les.
- Observez le déroulement d'un cours d'activité physique pour voir si vous aimeriez y participer.
- Commencez par un cours, il n'est pas nécessaire de s'engager à long terme.
- Pratiquez plus souvent les activités physiques que vous faites déjà.

Améliorez votre santé

- multipliez votre condition physique
- améliorez votre posture et de l'équilibre
- multipliez votre capacité de perdre du poids
- renforcez vos muscles et os en regardant à l'avance
- obtenez un meilleur contrôle du stress
- plus grande autonomie au quotidien
- améliorez votre sommeil
- réduisez votre risque de hypertension artérielle
- obtenez un meilleur contrôle de votre diabète
- améliorez votre humeur et votre appétit
- réduisez votre risque de dépression
- réduisez votre risque de cancer du colon



Source: Guide d'activité physique canadien pour une vie saine, Santé Canada, 1998 <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/pdf/guidetre.pdf>

© Reproduit avec la permission du Ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 2002.

AUX PROFESSIONNELS DE LA CONDITION PHYSIQUE ET DE LA SANTÉ :

Les formulaires complémentaires suivants sont aussi disponibles. Veuillez consulter notre site web à l'adresse : <http://www.csep.ca/formulaires.asp>.

L'Évaluation médicale de l'aptitude à l'activité physique (PARmed-X). Formulaire conçu pour le médecin traitant de la personne ayant répondu "OUI" à au moins une des questions du Q-AAP.

L'Évaluation médicale de l'aptitude à l'activité physique pour la grossesse (PARmed-X pour femmes enceintes). Formulaire conçu pour le médecin dont les patientes enceintes veulent faire de l'activité physique.

Références :

Arraix, G.A., Wigle, D.T., Mao, Y. (1992). Risk Assessment of Physical Activity and Physical Fitness in the Canada Health Survey Follow-Up Study. *J. Clin. Epidemiol.* 45:4 419-428.

Mottola, M., Wolfe, L.A. (1994). Active Living and Pregnancy. In: A. Quinney, L. Gauvin, T. Wall (eds.), **Toward Active Living: Proceedings of the International Conference on Physical Activity, Fitness and Health**. Champaign, IL: Human Kinetics.

PAR-Q Validation Report. British Columbia Ministry of Health, 1978.

Thomas, S., Reading, J., Shephard, R.J. (1992). Revision of the Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q). *Can. J. Spt. Sci.* 17:4 338-345.

Pour télécharger les copies additionnels, veuillez consulter notre site web : <http://www.csep.ca/formulaires.asp>. Pour plus d'informations veuillez contacter la :

Société canadienne de physiologie de l'exercice
202-185 rue Somerset Ouest
Ottawa (Ontario) CANADA K2P 0J2
Tél. (sans frais) 1-877-651-3755 • Téléc. (613) 234-3565
Site web : www.csep.ca

Le Q-AAP original a été conçu par le ministère de la Santé de la Colombie-Britannique. Il a été révisé par les membres d'un Comité consultatif d'experts de la Société canadienne de physiologie de l'exercice sous la direction du Dr N. Gledhill (2002).

Available in English under the title: "Physical Activity Readiness Questionnaire - PAR-Q and YOU (revised 2002)"



© Société canadienne de physiologie de l'exercice

Avec l'appui de :



Santé Canada

Health Canada

CONSENT FORM FOR 15 – 17 YEARS OF AGE

I, the undersigned, do hereby acknowledge:

My consent to adhere to the rules and regulations that pertain to my application to the youth introductory course.

My consent to observe the following criteria:

CRITERIA FOR WEIGHT TRAINING YOUTH ORIENTATION CLINIC

THEORY

- Working knowledge of strength training;
- Understand how to use strength/cardio equipment;
- Understand proper training guidelines and concept of progression; and
- Genuinely appreciate the potential benefits and risks associated with strength training.

PRACTISE

- Adhere to Base Gym Weight/cardio Room Policies;
- Able to perform the exercise correctly;
- Master introductory skills before progressing to advanced levels of training;
- Understand that maximal lifts must be avoided;
- Aerobic training program as base for strength training;
- Understand and be able to use safe spotting techniques;
- Open communication between youth and instructor(s) and supervisor(s);
- Motivation to strength train; and
- Emotional maturity to participate in a strength training program.

Participant Signature

Date

Parent or Guardian

Date

NOTE

This form must be completed, signed and submitted to the Instructor, along with the completed PAR-Q (15-17 YOA). A parent or guardian must sign the form.

CONSENT FORM FOR 13 – 14 YEARS OF AGE

I, the undersigned, do hereby acknowledge:

My consent to adhere to the rules and regulations that pertain to my application to the youth introductory course.

My consent to observe the following criteria:

CRITERIA FOR WEIGHT TRAINING YOUTH ORIENTATION CLINIC

THEORY

- Working knowledge of strength training;
- Understand how to use strength/cardio equipment;
- Understand proper training guidelines and concept of progression; and
- Genuinely appreciate the potential benefits and risks associated with strength training.

PRACTISE

- Adhere to Base Gym Weight/cardio Room Policies;
- Able to perform the exercise correctly;
- Master introductory skills before progressing to advanced levels of training;
- Understand that maximal lifts must be avoided;
- Aerobic training program as base for strength training;
- Understand and be able to use safe spotting techniques;
- Open communication between youth and instructor(s) and supervisor(s);
- Motivation to strength train; and
- Emotional maturity to participate in a strength training program.

Participant Signature

Date

I, the undersigned, do hereby acknowledge:

That this youth has no known disease or disability that may be detrimental to his/her health if participating in a fitness program,

Parent or Guardian

Date

NOTE

This form must be completed, signed and submitted to the Instructor. A parent or guardian must sign the form.

Annexe C **FORMULAIRE DE CONSENTEMENT POUR LES JEUNES DE 13 ET 14 ANS**

Je, soussigné(e), reconnais :

Mon consentement à observer les règlements ayant trait à ma demande de participation au cours d'introduction pour les jeunes.

Mon consentement à respecter les critères suivants :

CRITÈRES D'ENTRAÎNEMENT AUX POIDS DE LA CLINIQUE D'ORIENTATION DES JEUNES

THÉORIE

- ___ Connaissance pratique de l'entraînement en force;
- ___ Connaissance de l'utilisation de l'équipement d'entraînement en force / cardiovasculaire;
- ___ Connaissance des directives d'entraînement et du concept de la progression;
- ___ Bien saisir les avantages et les risques éventuels liés à l'entraînement en force.

PRATIQUE

- ___ Respecter la politique du gymnase de la base en ce qui a trait à la salle de poids et haltères et d'entraînement cardiovasculaire;
- ___ Capacité à faire les exercices correctement;
- ___ Maîtriser les techniques de base avant de passer aux niveaux d'entraînement supérieurs;
- ___ Comprendre qu'il faut éviter de lever des charges maximales;
- ___ Le programme d'entraînement aérobique constitue la base de l'entraînement en force;
- ___ Comprendre les techniques de chargement (spotting) et savoir les mettre en pratique;
- ___ Communication ouverte entre les jeunes et les moniteurs et les surveillants;
- ___ Motivation à l'entraînement en force;
- ___ Maturité émotionnelle suffisante pour participer à un programme d'entraînement en force.

Signature du (de la) participant(e)

Date

Je, soussigné(e), reconnais :

Que ce jeune ne souffre d'aucune maladie et n'a aucune incapacité connues qui pourraient nuire à sa santé s'il ou elle participait à un programme de conditionnement physique.

Parent ou tuteur

Date

NOTA

Le présent formulaire doit être rempli, signé et remis au moniteur. Le parent ou le tuteur doit signer le formulaire.