

Que vous soyez actif ou sédentaire, si vous désirez connaître l'état actuel de votre condition physique, il est conseillé de prendre rendez-vous avec un spécialiste de l'activité physique. Grâce à cette intervention, votre démarche vers l'adoption d'un mode de vie physiquement actif sera plus facile.



## ÉVALUATION PERSONNELLE DE VOTRE CONDITION PHYSIQUE

### Êtes-vous en forme?

Pour avoir un aperçu de votre forme physique générale, vous pouvez faire différents tests afin de voir où vous êtes situé et où vous désirez apporter des modifications.

#### Mesures préliminaires:

- Q-AAP (Questionnaire d'aptitude à l'activité physique)
- Pression artérielle
- Fréquence cardiaque au repos

#### Composition corporelle:

- Indice de masse corporelle (rapport poids/grandeur)
- Circonférence de la taille
- Somme des plis cutanés
- Calcul du pourcentage de gras corporel
- Tests pulmonaires

#### Aptitudes musculo-squelettiques :

- Force de préhension des mains
- Extensions des bras (pompes)
- Flexion du tronc (flexibilité)
- Redressements assis partiels

#### La pression ou tension artérielle

*Qu'est-ce que c'est?*

La pression artérielle correspond à la pression du sang dans les artères.

Elle est exprimée par deux mesures :

- La pression maximale au moment de la contraction du cœur (systole)
- La pression minimale au moment du relâchement du cœur (diastole).

Une bonne tension correspond à 120/80 et les meilleurs moments pour prendre la mesure sont le matin avant la prise des médicaments et le soir avant le coucher.

#### Fréquence cardiaque au repos

Un moyen simple de tester votre condition physique est de compter le nombre de battements cardiaques par minute, **le matin avant de vous lever.**

Dans les tableaux ci-dessous, vous trouverez l'idéal à atteindre au repos, ce qui vous donnera une bonne indication de votre condition physique.

#### Hommes

Âge	Battements/minute
20 - 30ans	68 ou moins
30 - 50ans	72 ou moins
50 ans et plus	76 ou moins

#### Femmes

Âge	Battements/minute
20-30ans	76 ou moins
30-50ans	84 ou moins
50 ans et plus	88 ou moins

#### Prenez des notes!

À mesure que vous améliorez votre forme, votre pouls deviendra plus lent, plus fort et plus régulier.

#### CALCULEZ VOTRE POULS!!!

POUR PRENDRE VOTRE POULS, POSEZ LE BOUT DE DEUX DOIGTS D'UNE MAIN SUR LE POIGNET OPPOSÉ, SOUS LA BASE DU POUCE. A L'AIDE D'UNE MONTRE, COMPTEZ LES PULSATIONS DE VOTRE POULS DURANT 15 SECONDES AU REPOS, À L'EFFORT OU PENDANT LA RÉCUPÉRATION, PUIS MULTIPLIEZ PAR QUATRE POUR OBTENIR LE NOMBRE DE VOS PULSATIONS PAR MINUTE.