

# SPAP-SCPE : AUTORISATION DU MÉDECIN CONCERNANT L'APTITUDE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Docteur, Docteure, \_\_\_\_\_

Nom du patient ou de la patiente : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Votre patiente ou patient a consulté une ou un Entraîneur personnel certifié<sup>MD</sup> de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (EPC-SCPE) pour une évaluation de son niveau d'activité physique, de sa condition physique et de ses habitudes de vie ou pour des services d'entraînement personnel.

Les données probantes démontrent que l'activité physique est très sécuritaire pour la plupart des gens et qu'elle procure de nombreux bienfaits pour la santé. Toutefois, il est important d'identifier les clients qui pourraient nécessiter une évaluation préalable avant de se soumettre à une évaluation de la condition physique ou de devenir plus actifs physiquement.

Au cours de nos procédures d'évaluation normalisées, nous avons constaté que votre patient ou patiente :

- A répondu « oui » à une ou plusieurs questions du *Questionnaire Menez une vie plus active* de la SCPE – veuillez consulter la copie ci-jointe. Préoccupation particulière : \_\_\_\_\_
- Il ou elle avait une fréquence cardiaque au repos de \_\_\_\_\_ (supérieure à la valeur limite sécuritaire de 100 bpm)
- Il ou elle avait une tension artérielle au repos de \_\_\_\_/\_\_\_\_ (supérieure à la valeur limite sécuritaire de 160/90 mm de Hg)

**Pour que votre patiente ou patient adopte la démarche la plus sécuritaire possible, nous lui avons conseillé de vous consulter avant de faire plus d'activité physique. Veuillez donc remplir et signer ce formulaire en indiquant toute restriction relativement à l'activité physique. Demandez ensuite à votre patient ou patiente de remettre le formulaire signé à son EPC-SCPE.**

En fonction de mon évaluation de l'état de santé de \_\_\_\_\_, je recommande :

- Toute activité physique basée sur les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* – commencer lentement et progresser graduellement.
- Activité physique progressive :
  - En évitant : \_\_\_\_\_
  - En incluant : \_\_\_\_\_
- Un programme d'exercices réalisés sous supervision médicale seulement, jusqu'à l'obtention d'une autorisation médicale
- Pas d'activité physique

NOM DU MÉDECIN (EN CARACTÈRES D'IMPRIMERIE)
SIGNATURE
DATE (JJ/MM/AAAA)
CACHET DU MÉDECIN OU DE LA CLINIQUE

Si vous avez des questions concernant l'évaluation SPAP-SCPE<sup>MC</sup>, le *Questionnaire Menez une vie plus active* ou les services offerts par l'EPC-SCPE, veuillez contacter :

EPC-SCPE
COURRIEL
TÉLÉPHONE

**REMARQUE :** Cette Autorisation du médecin concernant l'aptitude à l'activité physique est valide pour un maximum d'un an à partir de la date à laquelle le formulaire a été rempli et devient invalide si l'état de santé du patient ou de la patiente se détériore.

## Certification EPC-SCPE et évaluation SPAP-SCPE<sup>MC</sup>

La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) est la norme par excellence au Canada en matière d'entraînement personnel et de recherche sur l'activité physique, la santé et la condition physique. Nos professionnels de l'exercice qualifiés déploient tous les efforts afin d'aider la population canadienne à obtenir les bienfaits bien documentés sur la santé et la condition physique d'une pratique régulière d'activité physique sécuritaire et efficace. Nous offrons des conseils sur l'activité physique spécialisés, personnalisés et de la plus grande qualité. Nos conseils sont basés sur une formation exhaustive et sur des données scientifiques, et s'appuient sur les fondements des *Directives canadiennes en matière d'activité physique* (consultez le [www.scpe.ca/directives](http://www.scpe.ca/directives) pour plus d'information).

Les EPC-SCPE sont certifiés et autorisés à réaliser cette évaluation, y compris les protocoles appropriés d'évaluation sous-maximale de la condition physique, auprès de personnes apparemment en bonne santé. Ils peuvent de plus interpréter les résultats, mettre au point un plan d'activité physique axé sur le client et agir à titre d'entraîneuse personnelle ou d'entraîneur personnel (consultez le [www.scpe.ca/epc-scpe](http://www.scpe.ca/epc-scpe) pour plus d'information). (La ou le Physiologiste de l'exercice certifié SCPE<sup>MD</sup> [PEC-SCPE] possède une certification plus avancée qui couvre un répertoire plus vaste de clients et de services d'évaluation et de prescription.)

### Certification EPC-SCPE

Pour devenir des EPC-SCPE certifiés, les candidats doivent satisfaire aux exigences suivantes :

- Préalables scolaires : avoir réussi au moins deux ans d'un programme d'études collégiales ou universitaires en science de l'exercice couvrant les domaines des compétences de base (p. ex., anatomie, physiologie, évaluation de la condition physique, prescription d'exercice, professionnalisme);
- Posséder une certification de mesures d'urgence/secourisme général et de RCR niveau C à jour;
- Avoir réussi l'examen national théorique et pratique;
- Réaliser de la formation continue/du développement professionnel; et
- Payer les droits d'adhésion annuels de la SCPE, y compris la police d'assurance obligatoire.

### Évaluation SPAP-SCPE<sup>MC</sup>

L'évaluation de l'activité physique, de la condition physique et des habitudes de vie effectuée par l'EPC-SCPE couvre exclusivement ce qui est exposé dans le manuel de ressources *La santé par la pratique d'activité physique* (SPAP-SCPE<sup>MC</sup>). L'évaluation fournit de l'information permettant d'aider les clients à intégrer l'activité physique à leur vie quotidienne de façon sécuritaire et efficace en vue d'améliorer leur santé et leur bien-être.

L'outil SPAP-SCPE<sup>MC</sup> permet d'évaluer l'activité physique, le comportement sédentaire et d'autres facteurs liés aux habitudes de vie (p. ex., la saine alimentation, le tabagisme et la consommation d'alcool) au moyen de simples questionnaires. L'évaluation de la condition physique comprend une série de tests physiques et de mesures. Certaines de ces mesures (p. ex., la taille, le poids corporel, le tour de taille) ne requièrent pas d'efforts physiques. Cependant, les tests qui évaluent la capacité aérobie et musculosquelettique exigent des efforts physiques. Ils sont brièvement décrits ci-dessous. Tous les clients doivent signer un formulaire de consentement éclairé avant de se soumettre à l'évaluation.

#### Évaluation de la capacité aérobie

La capacité aérobie est estimée en utilisant la réponse de la fréquence cardiaque à un protocole sous-maximal sélectionné selon les intérêts et capacités du client. Des exemples de protocoles sous-maximaux couramment utilisés sont le test des marches multipaliers, le test de marche sur tapis roulant, la marche d'un mille ou le test sur vélo multipaliers. La fréquence cardiaque et la tension artérielle post-exercice font l'objet d'une surveillance après la réalisation du protocole sélectionné, avant de procéder à d'autres mesures, afin d'assurer une récupération adéquate.

## Évaluation de la capacité musculosquelettique

Divers tests simples sont réalisés pour évaluer la capacité musculosquelettique : force musculaire (force de préhension et/ou estimation de la valeur 1 répétition maximum du haut du corps ou du bas du corps), endurance musculaire (extensions des bras, planche sur les avant-bras et/ou extension du dos), puissance musculaire (saut vertical), flexibilité (flexion du tronc) et équilibre (équilibre sur une jambe et/ou test d'équilibre en Y).

## Prescription d'activité physique

Les résultats de l'évaluation SPAP-SCPE<sup>MC</sup> sont utilisés afin de mettre au point un plan d'activité physique axé sur le client et s'appuyant sur les fondements des *Directives canadiennes en matière d'activité physique* ou des *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures*. L'EPC-SCPE emploie des méthodes fondées sur des données probantes pour déterminer l'intensité, la durée et la fréquence d'activités physiques adaptées aux besoins des clients. (Cela n'inclut pas les exercices aérobies ou musculaires à effort maximal, à moins que l'EPC-SCPE ait obtenu la spécialisation en performance.)

## Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes et des aînés

Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité moyenne à élevée par séances d'au moins 10 minutes. Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine. S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Les adultes âgés de 65 ans et plus devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité moyenne à élevée par séances d'au moins 10 minutes. Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine. Les aînés à mobilité réduite devraient faire de l'activité physique afin d'améliorer leur équilibre et de prévenir les chutes. S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

## Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil

Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires, et dormir suffisamment chaque jour.

Un 24 heures sain comprend :

### SUER

#### ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MOYENNE À ÉLEVÉE

L'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine;

### BOUGER

#### ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ LÉGÈRE

Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées;

### DORMIR

#### SOMMEIL

De 9 à 11 heures de sommeil par nuit sans interruption pour les 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans, et des heures de coucher et de lever régulières;

### S'ASSEOIR

#### COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran;  
Un minimum de périodes prolongées en position assise.