



Entraîneur personnel certifié SCPE®

Mise à jour des procédures d'évaluation préalable à la participation

Comme mentionné dans le manuel *La santé par la pratique d'activité physique de la SCPE (SPAP-SCPE)*, l'évaluation préalable à la participation est une partie essentielle de l'ÉTAPE 1 – DEMANDER : connaissance du client.

« Augmenter son niveau d'activité physique est très sécuritaire pour la plupart des gens et 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 physiquement actifs. Par ailleurs, le processus d'évaluation donne l'occasion à la professionnelle de l'exercice qualifiée de commencer à en apprendre davantage sur les motivations et aspirations de la cliente, sur son aptitude au changement ainsi que sur ses connaissances liées à l'activité physique, à la condition physique et à la santé. »

- SPAP-SCPE (2013) page 49

Le comité du Programme de normes professionnelles^{MC} de la SCPE reconnaît également l'importance de l'évaluation préalable à la participation et, par conséquent, recommandait que les deux certifications utilisent le Q-AAP+ (2011). Même si le Q-AAP+ était un outil d'évaluation autoadministré et fondé sur des données probantes, le conseil d'administration de la SCPE a pris la décision en 2015 de concevoir un outil d'évaluation préalable à la participation mis à jour et réactualisé. Le nouvel outil devait être convivial et fondé sur des données probantes, et encourager et évaluer la pratique régulière et sécuritaire d'une activité physique saine.

Après deux ans de développement, la SCPE est fière de présenter le *Questionnaire Menez une vie plus active!* Au début du processus de conception du *Questionnaire Menez une vie plus active*, nous avons demandé la rétroaction des membres de la SCPE au moyen d'un sondage en ligne; nous avons également mené une séance de planification stratégique avec les membres de la SCPE, les intervenants et d'autres experts; et avons réalisé une analyse environnementale des procédures d'évaluation préalables à la participation suivies par des organisations similaires. Après la conception d'une version préliminaire du *Questionnaire Menez une vie plus active* par le comité directeur, celle-ci a été envoyée aux membres pour obtenir leurs commentaires et leur rétroaction au moyen d'un deuxième sondage. Ensuite, la SCPE a commandé trois études pour évaluer l'efficacité de l'outil dans chacune des populations vivant en communauté suivantes : les aînés, les enfants et les personnes apparemment en bonne santé. Les résultats globaux des études étaient généralement positifs et le comité directeur a par la suite peaufiné le *Questionnaire Menez une vie plus active*. C'est donc à la suite de deux années de travail acharné qu'est né le *Questionnaire Menez une vie plus active* ci-joint, le document de référence qui l'accompagne et l'*Outil de l'EPC-SCPE pour évaluer la santé*.

Le *Questionnaire Menez une vie plus active* est un outil d'évaluation préalable à la participation de deux pages que les gens peuvent s'administrer eux-mêmes. Le document d'accompagnement intitulé *Questionnaire Menez une vie plus active – Document de référence* permet à l'utilisateur de faire un choix éclairé au sujet de sa capacité à faire de l'activité physique ou de l'exercice et lui permet de déterminer s'il serait justifié d'obtenir plus de renseignements auprès d'un professionnel de la santé ou d'un professionnel de l'exercice qualifié. L'*Outil de l'EPC-SCPE pour évaluer la santé* peut être utilisé en plus du *Questionnaire Menez une vie plus active* et seulement lorsqu'un client ou une cliente déclare, durant le processus d'évaluation préliminaire présenté aux pages suivantes, avoir un trouble médical.

Jusqu'à ce que la 2^e édition du manuel SPAP-SCPE soit complète et inclue le *Questionnaire Menez une vie plus*



active ainsi que le document de référence associé, veuillez vous référer au processus d'évaluation préalable à la participation présenté dans ce document que l'EPC-SCPE devrait suivre dans le cadre de l'ÉTAPE 1 – DEMANDER. Davantage de renseignements sur l'utilisation et l'interprétation du *Questionnaire Menez une vie plus active* sont disponibles dans le webinaire *Guide d'utilisation du Questionnaire Menez une vie plus active*. Ce webinaire est gratuit et vous vaudra 5 crédits de développement professionnel.

Procédures d'évaluation préalable à la participation de l'Entraîneur personnel certifié SCPE®

Un EPC-SCPE® travaille avec des personnes apparemment en bonne santé ou des gens ayant un trouble de santé stable qui peuvent s'entraîner de manière indépendante. En d'autres mots, un EPC-SCPE est autorisé à travailler avec les personnes à faible risque. Le risque est déterminé au moyen d'une série d'étapes et de processus, notamment :

1. L'utilisation d'un outil fondé sur des données probantes pour cibler les personnes qui devraient d'abord obtenir les conseils d'un professionnel de la santé approprié avant de devenir plus actives physiquement.
2. La mesure de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque au repos pour s'assurer que les deux se trouvent dans les limites acceptables.
3. L'établissement des antécédents médicaux du client (par exemple tout trouble diagnostiqué ou soupçonné, symptôme associé au trouble, médicaments actuels ou autres traitements prescrits par un médecin).
4. La confirmation, dans le cas où le client a un trouble médical diagnostiqué, que le trouble est stable et que le risque d'événements indésirables durant l'exercice est faible.
5. L'établissement du niveau actuel d'activité physique du client, qui aide également à établir le degré de risque.

Dans le cadre de l'ÉTAPE 1 – DEMANDER, présentée dans le manuel *La santé par la pratique d'activité physique-SCPE (SPAP-SCPE)*, l'EPC-SCPE apprendra à connaître le client et documentera adéquatement tous les renseignements dans ses notes de format SOAP. Dans le cadre de l'ÉTAPE 1 – DEMANDER, l'EPC-SCPE devrait faire ce qui suit :

A. QUESTIONNAIRE MENEZ UNE VIE PLUS ACTIVE ET FRÉQUENCE CARDIAQUE/TENSION ARTÉRIELLE AU REPOS : Demander au client de remplir un consentement éclairé, un outil d'évaluation préalable à la participation (comme le *Questionnaire Menez une vie plus active*) et tout autre document nécessaire dans le cadre de l'ÉTAPE 1 – DEMANDER. Tous les formulaires, au besoin, devraient être signés et datés (et si nécessaire, signés devant témoin). Passer en revue les réponses au *Questionnaire Menez une vie plus active* et déterminer si certaines réponses initiales devraient inciter le client à obtenir une autorisation d'un professionnel de la santé approprié avant de continuer (p. ex., le client indique sur le questionnaire qu'il ressent de la douleur, de l'inconfort ou de la pression dans la poitrine durant les activités de la vie quotidienne ou durant l'activité physique ou qu'il ressent des vertiges ou des étourdissements durant l'activité physique, qu'il a récemment subi une commotion, etc.).

Mesurer la fréquence cardiaque (FC) et la tension artérielle (TA) au repos. Si la FC au repos est ≥ 100 bpm ou la TA systolique est ≥ 160 mm de Hg ou la TA diastolique est ≥ 90 mm de Hg (en suivant les procédures pour mesurer la FC et les TA présentées dans le manuel SPAP-SCPE), le client devrait consulter un professionnel de la santé pour obtenir une autorisation ou être aiguillé vers une ou un



PEC-SCPE. NOTE : Le changement des limites de TA se fonde sur le travail de Thomas et al. (2011) sur le risque d'événements indésirables chez les personnes atteintes d'hypertension.

B. ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX : Déterminer si le client a des troubles médicaux soupçonnés ou diagnostiqués ou s'il prend des médicaments. POSER aux clients les questions suivantes, peu importe les réponses fournies au *Questionnaire Menez une vie plus active* :

- Avez-vous un trouble médical soupçonné ou diagnostiqué?
- Avez-vous des symptômes associés à ce trouble médical?
- Prenez-vous actuellement des médicaments?

Si le client n'a pas de troubles médicaux et ne prend pas de médicaments, et que sa FC et sa TA sont sous les limites, passez à l'**ÉTAPE 2 – ÉVALUER**, comme décrit dans le manuel SPAP-SCPE, qui inclut une évaluation des niveaux actuels d'activité physique et de condition physique.

Si le client répond OUI à au moins une question, passez à **C** et **D**.

C. ACTIVITÉ PHYSIQUE : Évaluer le niveau d'activité physique du client en fonction de l'information obtenue dans le *Questionnaire Menez une vie plus active* ou en utilisant le Q-APCS. Les risques cardiovasculaires associés à l'exercice diminuent lorsque les personnes deviennent plus actives physiquement.

D. RISQUE D'ÉVÉNEMENT INDÉSIRABLE : Un EPC-SCPE peut travailler auprès de clients ayant un trouble médical diagnostiqué qui est « stable » ou à faible risque. Cela signifie généralement que :

- i) Le trouble médical fait l'objet d'un suivi médical et le client est asymptomatique;
- ii) Il n'y a pas eu de changement à la médication ou au plan de traitement au cours des six derniers mois; et
- iii) Si le médecin a prescrit un médicament, ce dernier est pris conformément à l'ordonnance.

Voici des exemples de troubles courants qui sont à faible risque d'événement indésirable durant l'exercice : l'hypertension lorsque la TA au repos est < 160/90 mm de Hg; le diabète de type 2 lorsque la glycémie est gérée efficacement par la médication ou l'alimentation et les habitudes de vie, sans signes de complications du diabète; ou l'arthrose lorsqu'il n'y a pas de douleur ou d'inflammation excessives. *L'Outil de l'EPC-SCPE pour évaluer la santé* peut aider à cibler les troubles médicaux courants à faible risque. **Cependant, même si le trouble médical est stable ou à faible risque, l'EPC-SCPE doit tout de même posséder les connaissances, compétences et aptitudes nécessaires pour savoir comment le trouble médical, la médication ou le traitement influencent la réponse à l'exercice. Autrement, le client devrait être aiguillé vers un PEC-SCPE.**

Si le client a un trouble médical potentiellement instable, a plus d'un trouble médical ou a fourni des renseignements peu clairs au sujet de ses antécédents médicaux, il doit alors être aiguillé vers un PEC-SCPE pour obtenir des conseils en matière d'exercice ou vers un professionnel de la santé approprié pour obtenir une autorisation à pratiquer toute activité physique. Comme il est mentionné dans le Champ de pratique de l'EPC-SCPE, il est crucial que l'EPC-SCPE reconnaisse les limites de sa propre expertise et sache quand aiguiller les clients vers d'autres professionnels.

Pour les personnes ayant un trouble médical à faible risque, les bienfaits de l'activité physique surpassent les





risques et l'EPC-SCPE peut passer à l'**ÉTAPE 2 – ÉVALUER** du processus SPAP-SCPE. Si le client pratique régulièrement une activité physique d'intensité moyenne, alors l'activité physique d'intensité moyenne est probablement sécuritaire et peut évoluer selon les besoins. Si le client est présentement inactif, alors la prescription d'exercices devrait être ajustée afin de commencer à une intensité et un volume plus faibles. La progression dans ce cas devrait être graduelle et correspondre à la tolérance du client.

Éléments importants à prendre en considération : *Tous les renseignements médicaux obtenus du client devraient être documentés dans les notes de format SOAP.* Dans les rares cas où un événement indésirable survient durant l'exercice, l'EPC-SCPE aura les documents nécessaires pour prouver qu'il a complété sa vérification diligente et agi de manière « raisonnablement sûre ». Les EPC-SCPE devraient envisager de suivre des cours de formation continue appropriés pour mieux comprendre les troubles médicaux avec lesquels ils doivent composer dans leur pratique.