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

Docteur,
Docteure, _____

Nom du patient ou de la patiente : _____

Date : _____

Votre patient a consulté un Entraîneur personnel certifié® 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 – 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 99 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 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 supervisé par un médecin seulement, jusqu'à l'obtention d'une autorisation médicale.

☐ Pas d'activité physique.

Nom du médecin (en caractères d'imprimerie) :

Signature : _____

Date : _____

Cachet du médecin ou de la clinique :

Si vous avez des questions concernant l'évaluation de l'activité physique, de la condition physique et des habitudes de vie, le Questionnaire Menez une vie plus active ou les services offerts par l'EPC-SCPE, veuillez contacter :

EPC-SCPE : _____

Courriel et numéro de téléphone : _____

NOTE : 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 se détériore.

Certification EPC-SCPE et évaluation SPAP-SCPE

La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) est la norme par excellence 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 conseils spécialisés sur l'activité physique sont adaptés en fonction de la clientèle et sont de la plus haute qualité. Ils 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* (SCPE, 2011 – consulter le http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804 pour de plus amples renseignements).

L'EPC-SCPE est certifié et autorisé à réaliser cette évaluation, notamment les protocoles appropriés d'évaluation sous-maximale de la condition physique, auprès de personnes apparemment en bonne santé. Il peut de plus interpréter les résultats, mettre au point un plan d'activité physique axé sur le client et agir à titre d'entraîneur personnel (consulter le http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=741 pour obtenir de plus amples renseignements). (Le Physiologiste de l'exercice certifié SCPE® [PEC-SCPE] possède une certification plus avancée qui couvre un répertoire plus vaste de clients et de services d'évaluation et de prescription.)

Certification d'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 lien avec les compétences de base des EPC (p. ex., anatomie et physiologie de base; caractéristiques psychologiques de base et stratégies de motivation; théorie de base et méthodes d'évaluation de la condition physique liée à la santé; conception et prescription de programmes d'exercice et d'activité physique; mesures de sécurité et d'urgence; documentation, administration et professionnalisme);
- Posséder une certification de mesures d'urgence/secourisme général et de RCR Niveau « C » à jour;
- Avoir complété 25 heures d'expérience d'entraînement personnel et réussi l'examen national théorique et pratique;
- Réaliser de la formation continue/du développement professionnel; et
- Payer les frais d'adhésion annuels de la SCPE, y compris la police d'assurance obligatoire (assurance responsabilité professionnelle et civile de 3 millions de dollars).

Évaluation SPAP-SCPE

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). 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.

La SPAP-SCPE permet d'évaluer l'activité physique, le comportement sédentaire et d'autres facteurs liés au mode 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 la condition musculosquelettique exigent des efforts physiques. Ceux-ci sont brièvement décrits ci-dessous. Tous les clients doivent signer un formulaire de consentement éclairé avant de se soumettre à l'évaluation.

Mesures de l'évaluation de la capacité aérobie

La capacité aérobie est estimée en utilisant la réponse de la fréquence cardiaque à l'un de quatre protocoles sous-maximaux, sélectionné selon les intérêts et les aptitudes du client : le test des marches multipaliers, le test de marche sur tapis roulant à palier unique, 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 et avant de procéder à d'autres mesures, afin d'assurer une récupération adéquate.

Mesures de l'évaluation de la condition musculosquelettique
Six tests simples sont effectués pour évaluer la condition musculosquelettique : force de préhension (force des mains, des avant-bras); extension des bras (endurance de la poitrine, des épaules, des bras); test de flexion du tronc (flexibilité des hanches); saut vertical (puissance des jambes); extension du dos (endurance du dos); test d'équilibre sur une jambe (équilibre et puissance/endurance des jambes).

Prescription d'activité physique
Les résultats de l'évaluation SPAP-SCPE 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* (SCPE, 2011), décrits ci-dessous. 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 d'activités physiques aérobies à effort maximal ou d'exercices de renforcement des muscles et des os.)

Directives canadiennes en matière d'activité physique
Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée 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 modérée 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.

Les enfants âgés de 5 à 11 ans et les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Ces activités devraient comprendre des activités d'intensité élevée au moins 3 jours par semaine et des activités pour renforcer les muscles et les os au moins 3 jours par semaine. S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.