

# J'évalue ma condition cardiorespiratoire

[TEST Q-AAP](#)

[Le physitest \(Recommandé\)](#)

[Le programme Américain \(Cooper\)](#)

## TEST Q-AAP

Avant de me soumettre aux tests, je remplis le questionnaire Q-AAP afin de déterminer si mon état de santé (mis à part la lombalgie chronique) me permet de passer ces tests.

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?
2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?
3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors des périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique?
4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?
5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique?
6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?
7. Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?

**Si vous avez répondu OUI** à une de ces questions, consultez votre médecin avant de vous soumettre aux tests.

**Si vous avez répondu NON** à toutes ces questions, vous pouvez dès maintenant commencer à faire davantage d'activités physiques sans danger pour votre santé. Mais n'oubliez pas de commencer lentement et d'augmenter peu à peu votre rythme; c'est la façon la plus agréable et la plus sécuritaire de procéder.

## J'évalue ma condition cardiorespiratoire par l'intermédiaire du PHYSITEST

L'École interactionnelle du dos vous propose différents programmes destinés à améliorer votre condition cardiorespiratoire. Nous vous invitons à en choisir un qui corresponde à vos goûts et à votre niveau de condition cardiorespiratoire actuel. Le test de marche du Physitest canadien peut d'ailleurs vous permettre de déterminer ce niveau. La fonction cardiorespiratoire n'est cependant pas la seule sollicitée lors de la pratique des programmes. En effet, l'appareil locomoteur sera également fortement mis à contribution et le fait de posséder une bonne fonction cardiorespiratoire ne garantit pas pour autant que les muscles, tendons et ligaments soient prêts à rencontrer les exigences d'un programme pour expert. Aussi, si vous êtes inactifs depuis un certain temps, il serait sage d'opter pour un programme de débutant et, à ce moment-là, le test ne serait pas nécessaire.

## Matériel requis pour le test de montées de marches:

1. Deux marches hautes de 20,3 centimètres chacune.
2. Un signal sonore indiquant la cadence de chacun des exercices.

N.B. À défaut du signal sonore, vous pouvez utiliser un métronome et un chronomètre ou montre-chronomètre.

## Recommandations pré-test:

1. J'utilise une tenue vestimentaire appropriée: culottes courtes, chandail à manches courtes et surtout, de bonnes espadrilles qui vont minimiser les chocs au niveau du dos et les courbatures subséquentes.
2. J'arrête immédiatement le test si je ressens une grande fatigue, des étourdissements, des nausées, un essoufflement exagéré ou toute autre sensation qui m'apparaît anormale.
3. J'évite de manger, de consommer de la caféine, de fumer dans les deux heures précédant l'évaluation et de consommer de l'alcool ou d'exécuter des tâches physiques importantes dans les six heures précédant l'évaluation.
4. Je verrouille le bassin durant le test. Ce verrouillage est d'autant plus important si je possède une carte discale ou issue de la racine nerveuse.

## Mesure de la fréquence cardiaque

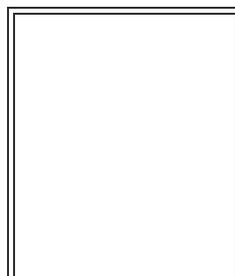
Pour que le test de marches prenne toute sa valeur, il est essentiel de prendre une mesure exacte de la fréquence cardiaque. Idéalement, la fréquence cardiaque devrait être prise au moyen d'un stéthoscope appuyé légèrement à gauche du sternum et quelques centimètres au-dessus de la ligne des seins. Peu de personnes possèdent cependant un stéthoscope aussi peut-on prendre la fréquence cardiaque au poignet ou à la carotide. Voici alors comment procéder:

### Mesure de la fréquence cardiaque au poignet:



Je place l'index et le majeur sur le poignet juste à la base du pouce. Je compte les fréquences sur 10 secondes et je multiplie par 6 pour connaître le résultat sur une minute. Je me pratique régulièrement pour maîtriser cette technique.

### Mesure de la fréquence cardiaque à la carotide:

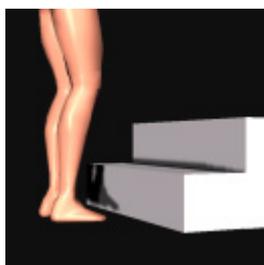


Je place l'index et le majeur sur la carotide le long de la trachée. Je compte les fréquences sur 10 secondes et je multiplie par 6 pour connaître le résultat sur une minute. Je me pratique régulièrement pour maîtriser cette technique.

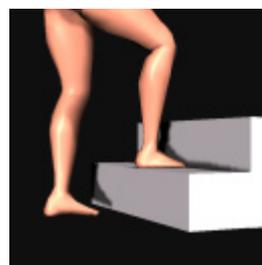


## Description de la tâche à effectuer:

**Cadence du test de l'escalier:** Tenez-vous debout, devant la première marche, les pieds joints.



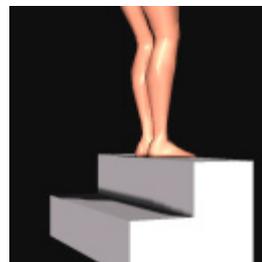
**UN:** Posez le pied droit sur la première marche.



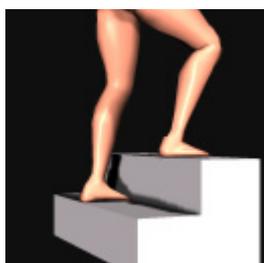
**DEUX:** Posez le pied gauche sur la deuxième marche.



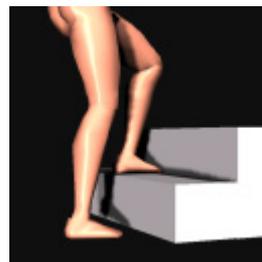
**TROIS:** Posez le pied droit sur la deuxième marche et joignez les pieds.



**QUATRE:** Posez le pied gauche sur la première marche.

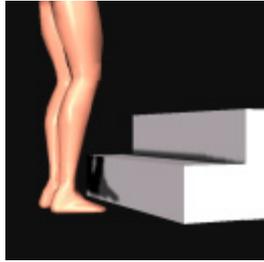


**CINQ:** Posez le pied droit sur le sol.



**SIX:** Posez le pied gauche sur le sol et joignez les pieds.

**CONTINUEZ:**  
UN-DEUX-TROIS!  
QUATRE-CINQ-SIX!



### Déroulement du test:

1. Je m'assois calmement pendant 5 minutes à la suite desquelles je prends ma fréquence cardiaque. Si elle est supérieure à 100, je me repose de nouveau 5 minutes et je reprends ma fréquence cardiaque. Si elle est toujours supérieure à 100, je remets le test à un autre jour, ou encore, je me classe dans la catégorie débutant.
2. Je sélectionne l'exercice de départ correspondant à mon âge et mon sexe. Je fais quelques montées de pratique afin de me familiariser avec la tâche à accomplir.
3. J'exécute l'exercice de départ d'une durée de 3 minutes et je prends ma fréquence cardiaque entre la cinquième et la quinzième seconde suivant la fin de l'exercice.
4. Je vérifie si ma fréquence cardiaque me permet de faire un deuxième exercice.
5. J'exécute le deuxième exercice d'une durée de 3 minutes exactement 30 secondes après la fin de l'exercice de départ et je prends ma fréquence cardiaque entre la cinquième et la quinzième seconde suivant la fin de l'exercice.
6. Je vérifie si ma fréquence cardiaque me permet de faire un troisième exercice.
7. J'exécute le troisième exercice d'une durée de 3 minutes exactement 30 secondes après la fin du deuxième exercice et je prends ma fréquence cardiaque entre la cinquième et la quinzième seconde suivant la fin de l'exercice.
8. J'entre les données requises à l'item **Calcul du résultat** pour connaître mon résultat et ma classification.

Êtes vous  Un homme  
 Une femme

Quel est votre âge?  ans

Êtes vous Kg:

Lbs:

Quel est votre poids? (Remplir une seule case)  Programme

## Test de classification au programme de COOPER

## Quelques recommandations avant de choisir votre niveau

1. Au dessus de 30 ans? Commencez par la catégorie débutant dans le programme choisi avant de passer ce test. Le passage du test n'est utile que pour vous classer ailleurs que dans la catégorie débutant.
2. Durant le test, si vous ressentez une fatigue extrême, un manque de souffle ou des nausées, arrêtez immédiatement. Parlez-en au praticien de votre École du dos, il adaptera votre progression en conséquence.
3. Utilisez de bonnes chaussures vous évitera de soumettre votre dos à trop rude épreuve...
4. Verrouillez votre bassin durant cet exercice! Cartes discales ou issues de la racine nerveuse? Le verrouillage du bassin est indispensable.

## Test de 12 minutes

(Adapté du programme de Cooper, K, H: The new aerobics , Bantam, 1980)

Courez ou marchez aussi loin que vous le pouvez tout en restant dans les limites du confortable. Manquez-vous de souffle? Ralentissez le temps de récupérer.

Recommencez à courir ou à marcher ensuite. Couvrez le plus de distance possible en 12 minutes.

Comment connaître la distance parcourue? Parcourez en auto la distance couverte en 12 minutes. Votre odomètre vous indiquera le chemin effectué.

## Résultats

Êtes-vous  Un homme

Une femme

Quel est votre âge?

Quelle distance avez-vous couvert?  Km

Mon classement

---

[Retour en haut](#)