



## QUESTIONNAIRE DE SANTÉ

### Pratique du Yoga et du Taichi Chuan

Vos réponses à ces questions vous permettront de juger si vous devez demander conseil à votre médecin avant de renouveler votre licence sportive afin de poursuivre vos activités physiques et sportives en sécurité.

**DEPUIS votre dernière consultation médicale d'absence de contre-indication à la pratique sportive ou durant les 12 derniers mois :**

|  | OUI                      | NON                      |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise, à l'effort ou après l'effort ?                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) Avez-vous présenté un épisode de respiration sifflante ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5) Après la survenue d'un problème osseux, articulaire ou musculaire, conservez-vous ne douleur, un manque de force ou une raideur ?                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6) Après un arrêt d'au moins 30 jours pour des raisons de santé, avez-vous repris votre pratique sportive sans avoir consulté un médecin ou obtenu l'accord du médecin ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7) Avez-vous <u>actuellement</u> interrompu votre pratique sportive pour des raisons de santé ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8) Avez-vous débuté un traitement <u>régulier</u> prescrit par un médecin (hors contraception et désensibilisation) ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9) Connaissez-vous <u>une autre raison</u> pour laquelle vous ne devriez pas poursuivre votre pratique sportive sans avis médical ?                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Si vous avez répondu NON à toutes les questions :**

Vous pouvez demander le renouvellement de votre licence sportive sans fournir un nouveau certificat médical d'absence de contre-indication. Vous devrez alors attester avoir répondu NON à toutes les questions.

**Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :**

Consultez votre médecin avant d'entreprendre la pratique du sport ou d'une discipline sportive. Vous lui présentez ce questionnaire renseigné et précisez la ou les discipline(s) sportive(s) que vous souhaitez pratiquer.

Puis, demandez-lui un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la (ou des) discipline(s) sportive(s) concernée(s). Ce certificat précise, le cas échéant, les disciplines sportives contre-indiquées et les conditions de pratique qu'il vous recommande.

NOM DE L'ADHÉRENT : \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

A : chilly mazarin

LE

3 Septembre 2023