



## Association Sport & Santé Avenches

### QUESTIONNAIRE SANTÉ ET RESPONSABILITÉ

Nom : ..... Prénom : .....

#### Questionnaire de santé

##### *Traitement médical*

1. Suivez-vous actuellement un traitement médical ? Oui  Non

Dans l'affirmative: Pouvez-vous quand même vous entraîner sans subir de risques supplémentaires ?

Oui  Non\*  Je n'en sais rien\*

\*Avant d'entamer un entraînement, prière de vous procurer une déclaration médicale, certifiant votre aptitude à vous entraîner !

2. Prenez-vous actuellement des médicaments ? Oui  Non

Dans l'affirmative: Pouvez-vous quand même vous entraîner sans subir de risques supplémentaires ?

Oui  Non\*  Je n'en sais rien\*

\*Avant d'entamer un entraînement, prière de vous procurer une déclaration médicale, certifiant votre aptitude à vous entraîner !

##### *Voies respiratoires*

3. Avez-vous des problèmes au niveau des voies respiratoires ? Oui  Non

Dans l'affirmative, lesquels ? Bronchite  Asthme(à la suite d'effort)

Autres troubles .....

\*Avant d'entamer un entraînement, prière de vous procurer une déclaration médicale, certifiant votre aptitude à vous entraîner !



## Association Sport & Santé Avenches

### *Risques Cardio-vasculaire*

4. Un médecin vous a-t-il averti que vous pourriez avoir « quelque chose au cœur » (cardiopathie) et conseillé de ne pas faire de sport ou de n'avoir des activités physiques que sous surveillance médicale ?

Oui\*  Non

\*Avant d'entamer un entraînement, prière de vous procurer une déclaration médicale, certifiant votre aptitude à vous entraîner !

5. Lorsque vous faites des efforts physiques, avez-vous des douleurs dans la cage thoracique ?

Oui\*  Non

\*Avant d'entamer un entraînement, prière de vous procurer une déclaration médicale, certifiant votre aptitude à vous entraîner !

6. Avez-vous eu des douleurs dans la poitrine au cours de ces derniers 30 jours ?

Oui\*  Non

\*Avant d'entamer un entraînement, prière de vous procurer une déclaration médicale, certifiant votre aptitude à vous entraîner !

7. Avez-vous déjà perdu connaissance une ou plusieurs fois ou avez-vous chuté une ou plusieurs fois à la suite de vertiges ?

Oui\*  Non

\*Avant d'entamer un entraînement, prière de vous procurer une déclaration médicale, certifiant votre aptitude à vous entraîner !

8. Un médecin vous a-t-il prescrit une fois ou l'autre un médicament pour hypertension ou une affection cardiaque ?

Oui\*  Non

\*Avant d'entamer un entraînement, prière de vous procurer une déclaration médicale, certifiant votre aptitude à vous entraîner !



## Association Sport & Santé Avenches

### Appareil locomoteur

9. Avez-vous des problèmes d'articulations, d'os et/ou de muscles qui pourraient s'aggraver à la suite d'une activité physique ?

Oui

Non

Dans l'affirmative, lesquels ? Dos

Genoux

Epaules

Autres troubles ..... Pouvez-vous

quand même vous entraîner sans subir de risques supplémentaires ?

Oui

Non\*

Je n'en sais rien\*

\*Avant d'entamer un entraînement, prière de vous procurer une déclaration médicale, certifiant votre aptitude à vous entraîner !

### Généralités

10. Connaissez-vous, d'après votre expérience, ou d'après le conseil d'un médecin, une autre raison qui vous empêcherai d'entamer un entraînement de condition physique ou de faire du sport ?

Oui\*

Non

\*Avant d'entamer un entraînement, prière de vous procurer une déclaration médicale, certifiant votre aptitude à vous entraîner !

### Spécifiques PILATES

11. Cochez les éléments qui vous concernent et complétez-les, si nécessaire :

- Interventions chirurgicales (prothèses, ostéotomie,...) :

Quand ?.....

- Grossesse / accouchement dans les 6 derniers mois :

.....

- Problème uro-gynécologique (Incontinence, prolapsus, ...): .....



## Association Sport & Santé Avenches

Afin qu'un encadrement adéquat soit toujours garanti au sujet du risque de santé, le/la participant/e s'engage à informer immédiatement le responsable du cours sur tout changement qui interviendra dans son état de santé et/ou dans son traitement médical actuel, relativement aux indications faites ici.

D'autre part, avec ma signature ci-dessous, je confirme que je suis en bonne condition physique pour suivre les cours dispensés par l'Association Sport & Santé Avenches, et que je ne souffre pas d'une maladie aiguë (p.ex. hernie discale,...).

La participation aux différents cours (CrossTraining, Pilates, Yoga, ...) a lieu à mes propres risques et périls. Les instructeurs se déchargent de toute responsabilité en cas d'accident.

Lieu, date: .....

Signature participant/e : .....

Signature responsable : .....