L’exercice physique pratiqué d’une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable.

Mener une vie active est bénéfique pour la santé de tous.

Ce questionnaire vous dira s’il vous est nécessaire de consulter un médecin afin d’établir l’absence de contre-indication à la pratique d’activités physiques et sportives.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Répondez soigneusement et honnêtement  Aux 6 questions suivante et cochez Oui ou Non | OUI | NON |
| 1. Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d’un problème cardiaque, d’une d’hypertension artérielle, d’une affection de longue durée (ALD) ou d’une autre maladie chronique |  |  |
| 1. Un membre de votre famille est-il décédé subitement d’une cause cardiaque ou inexpliquée ? |  |  |
| 1. Ressentez-vous une douleur à la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel au repos, une fatigue intense au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'activité physique ? |  |  |
| 1. Éprouvez-vous des pertes d’équilibre liés à des étourdissement ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois ? |  |  |
| 1. Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ? |  |  |
| 1. Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc…) survenu durant les 12 derniers mois ? |  |  |
| NB : Les réponses formulées relèvent de votre seule responsabilité | | |

**• Si vous avez répondu NON** à tout le questionnaire ci-dessus, ne l’imprimer pas

**Signer uniquement le paragraphe attestation médicale de la fiche d’inscription.**

• **Si vous avez répondu OUI à au moins l’une des questions** ci-dessus,

Votre état de santé nécessite un avis médical avant de commencer une activité physique, et **vous devez consulter votre médecin** afin qu’il vous délivre **un certificat médical d’absence de contre-indication.**

**Certificat à nous remettre avec votre fiche d’inscription**.