

Questionnaire de santé pour le sportif majeur

Volet à conserver par le licencié

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. Beaucoup de personnes devraient augmenter leur niveau d'activité physique au quotidien, et ce tous les jours de la semaine. Mener une vie active est bénéfique pour la santé de tous.

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

S'il vous plait, répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions: 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	☐	☐
2) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
3) 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?	☐	☐
4) Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissement ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois?	☐	☐
5) Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?	☐	☐
6) 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 la seule responsabilité du licencié		

- Si vous avez répondu NON à toutes les questions ci-dessus, merci de remplir et signer l'attestation sur l'honneur ci jointe et la remettre à votre club.

- Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs des questions ci-dessus, votre état de santé nécessite un avis médical avant de commencer ou poursuivre une activité physique. Vous devez consulter votre médecin afin qu'il vous examine et vous délivre un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport. Certificat à remettre à votre club. Le certificat médical doit dater de moins de 6 mois.

Questionnaire de santé pour le sportif mineur

Fille ☐

Garçon ☐

Age :

Depuis l'année dernière		OUI	NON
1)	Es-tu allé(e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	☐	☐
2)	As-tu été opéré(e) ?	☐	☐
3)	As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	☐	☐
4)	As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	☐	☐
5)	As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	☐	☐
6)	As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans le souvenir de ce qui s'était passé ?	☐	☐
7)	As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	☐	☐
8)	As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à l'habitude ?	☐	☐
9)	As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	☐	☐
10)	As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	☐	☐
11)	As-tu commencé à prendre de nouveaux médicaments tous les jours et pour longtemps ?	☐	☐
12)	As-tu arrêté le sport à cause de problème de santé pendant un mois ou plus ?	☐	☐

Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)

13)	Te sens-tu fatigué(e) ?	☐	☐
14)	As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	☐	☐
15)	Sens-tu que tu as moins faim ? Que tu manges moins ?	☐	☐
16)	Te sens-tu triste ou inquiet ?	☐	☐
17)	Pleures-tu souvent ?	☐	☐
18)	Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	☐	☐

Aujourd'hui

19)	Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	☐	☐
20)	Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	☐	☐
21)	Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	☐	☐

Questions à faire remplir par tes parents

22)	Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	☐	☐
23)	Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	☐	☐
24)	Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (cet examen médical est prévu à l'âge de 2, 3, 4, 5 ans, entre 8 et 9 ans, 11 et 13 ans et 15 et 16 ans)	☐	☐

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite donne lui ce questionnaire rempli