



## QUESTIONNAIRE SUR L'APTITUDE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE HORS COMPÉTITEURS

Date du questionnaire :

Nom :

Prénom :

### **CONSIGNES :**

Vous lisez attentivement et répondez à chacune des questions suivantes par oui ou par non. Le simple bon sens est votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions.

- |   | OUI                   | NON                   |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous aviez des problèmes cardiaques et que vous ne deviez pas faire d'exercice sans avis médical ?                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique ?  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Au cours du dernier mois écoulé, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participez à une activité physique ? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Eprenez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement, ou vous arrive-t-il de perdre connaissance ?  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique ?       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemples des diurétiques) ?         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique ?  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### Lecture des résultats

Si vous avez répondu **OUI** ne serait-ce qu'à une seule question ci-dessus, nous vous remercions de bien vouloir vous adresser à votre médecin traitant pour un certificat médical.

Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions, le certificat médical ne sera pas obligatoire pour la saison en cours.

Je soussigné(e), ..... certifie sur l'honneur que les informations portées ci-dessus sont exactes.

Signature