



## Auto-questionnaire de santé pour les adhérents de Pipriac Sports Loisirs Séniors

Depuis la loi du 01 janvier 2023, il n'y a plus nécessité de présenter un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique d'une activité sportive.

Bien que reconnue comme très bénéfique pour la santé, il est recommandé de vous auto-évaluer en matière d'activité physique et éventuellement d'en parler avec votre médecin en cas de doute.

Afin de vous aider dans cette démarche volontaire et honnête, nous vous proposons le petit questionnaire en 7 questions qui vous permettra de souligner les points qui pourraient vous poser question afin de voir avec un professionnel de santé. Nous vous rappelons que ce questionnaire est purement personnel et confidentiel et en aucun cas ne doit nous être communiqué.

### Auto-questionnaire

		OUI	NON
1	Souffrez vous d'un problème cardiaque ou d'hypertension ?		
2	Ressentez vous une douleur à la poitrine au repos ou au cours d'activités physiques ?		
3	Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissements ou avez-vous eu des pertes de connaissance au cours des 12 derniers mois ?		
4	Prenez-vous actuellement des médicaments liés à une maladie chronique ? Si oui , lesquels et pour laquelle ?.....		
5	Présentez-vous ou avez-vous présenté au cours des 12 derniers mois des problèmes osseux ?		
6	Listez vos problèmes médicaux pouvant avoir une incidence sur votre activité physique :		

Une réponse positive à une ou plusieurs questions doit vous inciter à consulter votre médecin.

7	Avez vous déjà parlé avec votre médecin de l'activité ou des activités que vous souhaitez pratiquer au sein de l'association ? Vous en a t'il conseillé ou déconseillé ?		
---	--	--	--