

Questionnaire simplifié d'auto-évaluation de santé pour le sportif majeur

Le questionnaire simplifié d'auto-évaluation ci-dessous a pour but de vous aider à repérer des éléments de votre santé sur lesquels il pourrait être intéressant d'échanger avec votre médecin dans le cadre de votre pratique sportive.

Il est strictement personnel et les réponses ne relèvent que de votre seule responsabilité. Il doit être rempli avec honnêteté et clairvoyance et ne doit pas être communiqué en dehors de la sphère médicale. Il n'est pas exhaustif. Il ne doit donc pas être communiqué à votre association sportive.

| Répondre honnêtement par Oui ou par Non | Oui | Non |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Êtes-vous atteint d'une maladie chronique, problème cardiaque, hypertension artérielle ou affection de longue durée (ALD) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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 ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Eprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissements ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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 ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs des questions ci-dessus, parlez-en à votre médecin avant de commencer ou de poursuivre votre activité physique.

Cet avis médical pourra vous aider à définir le type et le rythme de l'activité sportive la mieux adaptée pour vous.