



QUESTIONNAIRE DE SANTE

(Suivant CERFA N°15699*01 du Ministère des Sports)

QS - SPORT POUR LES PLUS DE 18 ANS MUSCULATION, FITNESS ou LUTTE

IMPORTANT : Le Club ALFA a décidé de mettre fin à l'obligation de fournir un certificat médical de "non contre-indication" à la pratique sportive pour les majeurs ayant une pratique de loisirs afin de faciliter l'accès à la pratique sportive en suivant la proposition de loi du 2 mars 2022 visant à démocratiser le Sport ainsi que le décret du 7 mai 2021 pour les mineurs. **Pour la rentrée sportive, la présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive ne sera plus obligatoire.** La pratique des activités du Grappling sont des disciplines à contraintes particulières et sont donc exclues de ce questionnaire de santé

Ce questionnaire de santé est personnel. Vous devez fournir un certificat médical pour avoir votre adhésion Musculation, Fitness ou Lutte, sport des Aînés ALFA si vous avez répondu « OUI » à au moins une question. L'adhérent s'engage à remettre l'attestation de l'association ALFA remplie si vous avez répondu « NON » à toutes les questions.

| RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON * | OUI | NON |
|--|--------------------------|--------------------------|
| DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS | | |
| 1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) Avez-vous eu une perte de connaissance ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| A CE JOUR | | |
| 7) 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"/> |
| 8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié. | | |

SI VOUS AVEZ REPONDU « NON » A TOUTES LES QUESTIONS

Vous n'avez pas de certificat médical à fournir. Simplement atteste, selon les modalités prévues par l'association, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence

SI VOUS AVEZ REPONDU « OUI » A UNE OU PLUSIEURS QUESTIONS

Il est nécessaire de consulter votre médecin afin d'obtenir un nouveau certificat médical à fournir (Présentez-lui ce questionnaire renseigné). Vous devrez en garder l'original et transmettre une copie à l'association ALFA car ce document est détruit tous les ans.

La sécurité avant tout : Si nos animateurs diplômés ont les compétences pour assurer la sécurité des pratiques, nous recommandons néanmoins aux adhérents ALFA de prendre l'avis de leur médecin traitant ou de s'assurer via le questionnaire de santé qu'il n'y a pas d'obstacle à la pratique de l'activité proposée par l'association ALFA.