

4 ÉTAPE 1 / QUESTIONNAIRE « SITUATIONS PARTICULIERES DE LA VIE »

Certaines situations nécessitent un avis médical préalable, notamment dans le cadre d'une pratique intensive ou compétitive.

Ce questionnaire permet d'identifier ces situations :

<i>Dans l'objectif de pratiquer une activité physique ou sportive de façon intensive ou compétitive et concernant les raisons suivantes, aucun bilan médical n'a été effectué :</i>	OUI	NON	Non Concerné(e)
• Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée			
• Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans			
• Vous avez repris une activité physique intensive après 45 ans (femme) et 35 ans (homme)			
• Vous poursuivez une activité physique intensive ou en compétition après avoir eu 60 ans			
• Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire : - vous êtes âgé(e) de 50 ans et plus - vous êtes fumeur - vous êtes diabétique - vous avez du cholestérol en excès - vous avez de l'hypertension artérielle			
Vous êtes suivi pour une maladie chronique			
Vous avez noté une baisse récente et inexpliquée de performance			

NB : les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

- **Réponse OUI à au moins une question** : consultation médicale obligatoire pour avis et autorisation de pratique. Une fois cette autorisation obtenue, vous pourrez passer à l'étape 2.
- **Réponses NON ou Non concerné** : passage à l'étape 2

5 ÉTAPE 2 / QUESTIONNAIRE SANTE-SPORT

Certaines pathologies peuvent représenter un risque lors de la pratique d'une activité physique et sportive.

Ce questionnaire permet de détecter d'éventuels symptômes ou situations à risque :

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES	OUI	NON
Durant les douze derniers mois :		
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
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 ?		
6) Avez-vous débuté un traitement médical pour une maladie chronique ?		
À 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 ?		
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		

NB : les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

- **Réponse OUI à au moins une question** : consultation médicale obligatoire afin d'avoir un bilan médical et obtenir un certificat d'absence de contre-indication à la pratique sportive (CACI) qu'il faudra fournir à votre association.
- **Réponses NON** : passage à l'étape 3

Attestation Santé–Sport

Pour la délivrance ou le renouvellement des licences Activités Physiques et Sportives des majeurs

À l'issue de ces 3 étapes, et si vous avez rempli les conditions requises, vous allez pouvoir remplir l'attestation Santé–Sport et la fournir à votre association pour obtenir votre licence.

Je, soussigné,

né (e) le : atteste sur l'honneur :

- 1) Avoir répondu NON ou Non Concerné à chacune des rubriques du Questionnaire 1 : Situations particulières de la vie
- 2) Avoir répondu NON à chacune des rubriques du Questionnaire 2 : Santé-APS
- 3) Avoir lu les 10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du Sport et les règles générales de prudence à la pratique d'une activité physique de la Haute Autorité de Santé

À, le.....

Signature du pratiquant