



CHALAMONT RANDO

Questionnaire de santé « QS – SPORT »

Ce questionnaire de santé vous permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre adhésion à Chalamont Rando. **Il est confidentiel : gardez-le pour vous !**

Répondez aux questions suivantes par OUI ou NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1. Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?		
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 de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
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 ?		
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 randonneur		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, sur le bulletin d'inscription, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné