

**FICHE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ**  
(Validité 12 mois)

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable.. En règle générale, augmenter la pratique sportive n'entraîne pas de risques de santé majeurs. Dans certains cas, il est cependant conseillé de passer un examen médical avant d'entreprendre un programme régulier d'activités physiques.

L'HAS recommande d'évaluer systématiquement le niveau de risques cardiovasculaires de toutes personnes pratiquant une activité d'intensité au moins modérée.

Au-delà de 65 ans, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité physique vous sera systématiquement demandé.

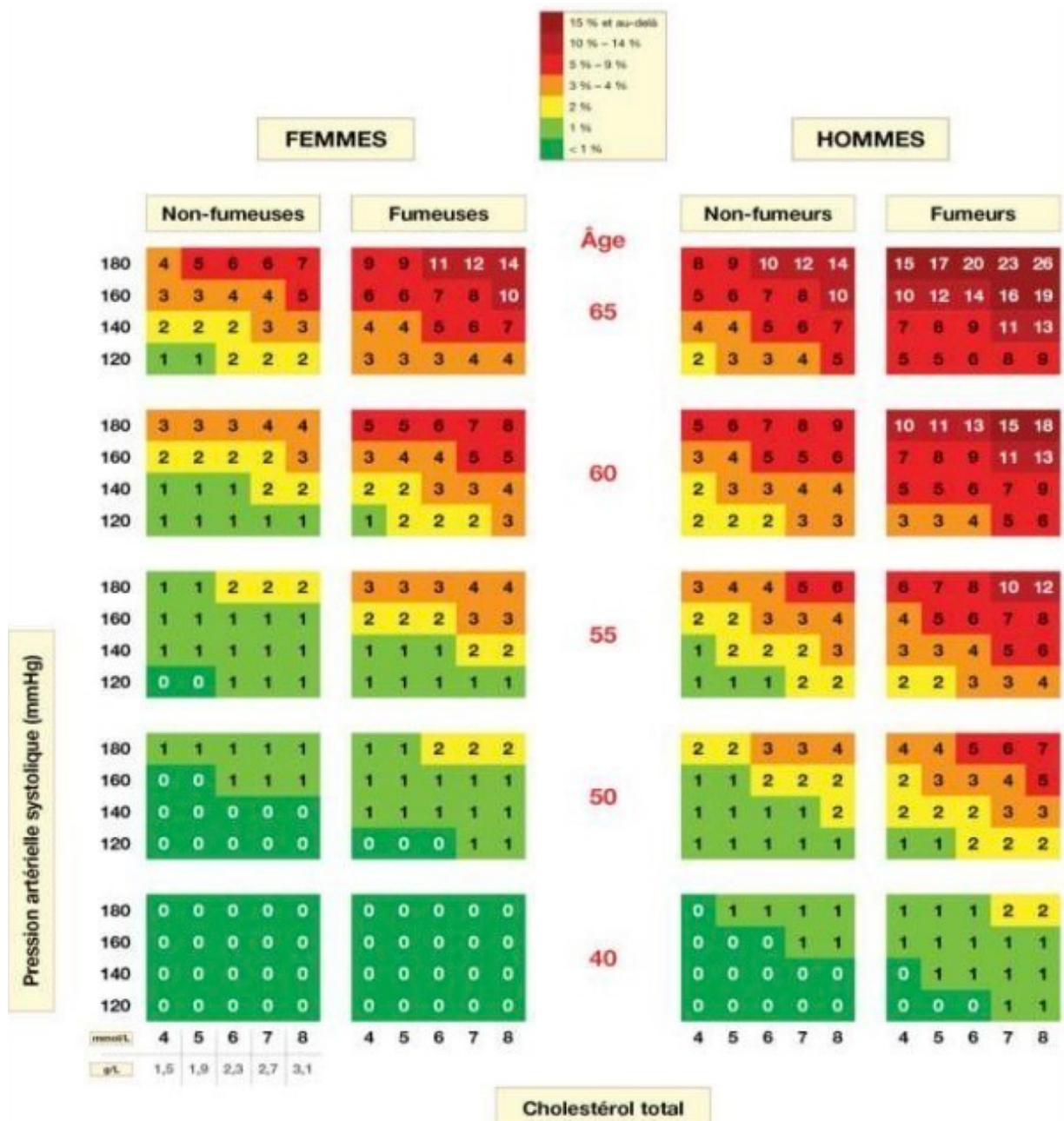
De même, si vous souffrez :

- d'hypertension sévère (PA>180/110 mmHg)
- d'hypercholestérolémie familiale
- de diabète de type 1 ou de type 2
- d'insuffisance rénale chronique modéré à sévère
- d'une maladie cardio-vasculaire documentée (antécédents d'infarctus du myocarde, AVC, AIT, anévrisme aortique et AOMI, revascularisation coronaire et artérielle)

**un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité physique et sportive vous sera demandé.** Dans ce cas, il vous est inutile de compléter les questionnaires ci-dessous.

Par contre, si vous ne présentez aucune de ces pathologies ou caractéristiques mentionnées ci-dessus, nous vous remercions de prêter attention aux questionnaires suivants.

Le risque cardiovasculaire à 10 ans est évalué ci-dessous, selon l'âge, le sexe, le statut tabagique, la pression artérielle systolique et les concentrations de cholestérol total, chez les individus apparemment en bonne santé de 40 à 65 ans chez l'homme et de 50 à 65 ans chez la femme.



## Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique

Le QS-sport (questionnaire santé sport) vise à mieux cerner les personnes pour qui un examen médical est recommandé.

Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions. Cochez OUI ou NON.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*		OUI	NON
<b>Durant les 12 derniers mois</b>			
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<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"/>	
<b>A ce jour</b>			
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"/>	
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>			

**Si vous avez répondu NON à toutes les questions :**

Pas de certificat médical à fournir. Simplement atteste, selon les modalités prévues par la fédération, 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.

➔ **Si vous avez répondu NON à toutes ces questions et avez un risque cardiovasculaire faible (<5%), pas de certificat médical à fournir.**

**Précautions avant la séance :**

- Bien s'hydrater, avoir mangé au repas précédent (au moins 2h avant la séance)
- État de sobriété impératif (drogue, alcool ...).

**Comportement après la séance :**

- Bien s'hydrater
- Ne pas pratiquer une activité sportive intense

**La tenue :**

- Prenez une paire de baskets propre et habillez-vous avec une tenue légère adaptée au sport en intérieur.

➔ **Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions et /ou vous avez un facteur de risque cardio-vasculaire supérieur à 5%, merci de présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité physique sportive. Vous pouvez présenter ce questionnaire à votre médecin.**

➔ **Veillez noter que si votre état de santé se trouve modifié de sorte que vous deviez répondre «OUI» à l'une ou l'autre des questions précédentes, consultez un professionnel de la santé et informez votre coach Nutri N' Fit, afin de déterminer s'il vous faut modifier votre programme d'activités.**

Nutri N' Fit n'assume aucune responsabilité vis-à-vis des accidents cardio-vasculaires qui pourraient survenir lors de l'activité physique. Si, après avoir complété le questionnaire ci-dessus, un doute persiste quant à votre aptitude à faire une activité physique, consultez votre médecin, avant de vous y engager et demandez un certificat médical.

Dans la mesure où le QS- Sport est administré avant que la personne ne s'engage dans un programme d'activité ou qu'elle fasse évaluer sa condition physique, la section suivante constitue un document ayant une valeur légale et administrative.

«Je soussigné(e) affirme avoir lu, compris et complété le questionnaire et avoir reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions.»

NOM \_\_\_\_\_

SIGNATURE \_\_\_\_\_

DATE \_\_\_\_\_

SIGNATURE D'UN PARENT \_\_\_\_\_  
ou TUTEUR (pour les mineurs)

**N.B. – Cette autorisation de faire de l'activité physique est valide pour une période maximale de 12 mois à compter du moment où le questionnaire est rempli. Elle n'est plus valide si votre état de santé change de telle sorte que vous répondez «OUI» à l'une des sept questions.**