**Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.** | | |
| **Tu es une fille □ un garçon □** | **Ton âge : □ □ ans** | |
| **Depuis l'année dernière** | **OUI** | **NON** |
| **Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?** |  |  |
| **As-tu été opéré (e) ?** |  |  |
| **As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?** |  |  |
| **As-tu beaucoup maigri ou grossi ?** |  |  |
| **As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?** |  |  |
| **As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?** |  |  |
| **As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?** |  |  |
| **As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?** |  |  |
| **As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?** | **□** | **□** |
| **As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?** | **□** | **□** |
| **As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?** | **□** | **□** |
| **As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?** | **□** | **□** |
| **Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)** |  |  |
| **Te sens-tu très fatigué (e) ?** | **□** | **□** |
| **As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?** | **□** | **□** |
| **Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?** | **□** | **□** |
| **Te sens-tu triste ou inquiet ?** | **□** | **□** |
| **Pleures-tu plus souvent ?** | **□** | **□** |
| **Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?** | **□** | **□** |
| **Aujourd'hui** |  |  |
| **Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?** | **□** | **□** |
| **Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?** | **□** | **□** |
| **Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?** | **□** | **□** |
| **Questions à faire remplir par tes parents** |  |  |
| **Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?** | **□** | **□** |
| **Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?** | **□** | **□** |
| **Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)** | **□** | **□** |
| **Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.** | | |

* Si vous avez répondu « **NON** » à toutes les questions, il n’y aura pas de certificat médical à fournir.
* Si vous avez répondu « **OUI** » à une ou plusieurs questions, il faudra fournir un certificat médical et consulter un médecin en lui présentant ce questionnaire.



Partie à remettre à l'ALAC

Je soussigné(e) (Nom, prénom) ……………………………………………………..……. atteste avoir répondu négativement à toutes les questions du questionnaire de santé publié par l’arrêté du 20 avril 2017, lors de la demande de renouvellement de mon adhésion pour cette saison.

SAINT MARS DE COUTAIS, le …./…./20…… Signature :