

ATTESTATION SANTÉ-SPORT D'UN ADHÉRENT MAJEUR

ATTENTION : ce questionnaire ne concerne pas les adhérents **mineurs** qui ont un QS spécifique.

Il suffit de nous transmettre une attestation santé-sport **tous les ans, sauf si vous répondez OUI** à une des questions ; **dans ce cas il faut impérativement** fournir un **Certificat Médical d'Absence de Contre-Indication (CACI)**.

Si vous pouvez répondre **NON** à toutes les questions ci-dessous, il n'est pas nécessaire de nous transmettre cette page, mais uniquement le talon réponse [Talon réponse au QS](#) et uniquement si vous n'avez pas pu renseigner le questionnaire simplifié lors de votre inscription sur Comiti.

Vous devez également prendre connaissance des 10 règles d'or du club des cardiologues du sport en dernière page de ce document.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois :		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2) Avez-vous ressenti 1 douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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="radio"/>	<input type="radio"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A ce jour :		
7) Ressentez-vous 1 douleur, 1 manque de force ou 1 raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Les questions suivantes concernent uniquement les adhérents majeurs qui pratiquent une activité de façon intensive ou compétitive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON	OUI	NON
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 :		
• Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Vous avez repris une activité physique intensive après 45 ans (femme) et 35 ans (homme)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Vous poursuivez une activité physique intensive ou en compétition après avoir eu 60 ans	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire : <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous êtes suivi pour une maladie chronique	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous avez noté une baisse récente et inexpliquée de performance	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CŒUR ET SPORT, ABSOLUMENT, PAS N'IMPORTE COMMENT

Les 10 recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport :

- 1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort *
- 2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort *
- 3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort *
- 4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives
- 5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition
- 6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ et lors des pics de pollution
- 7/ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive
- 8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
- 9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
- 10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes

** Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.*

Si besoin de remplir le talon réponse, merci de cliquez sur ce lien : [Talon réponse au QS](#) (uniquement si vous n'avez pas pu renseigner le questionnaire simplifié lors de votre inscription sur Comiti).
