

ANNEXE 1 - QUESTIONNAIRE DE SANTÉ « QS-SPORT » PRÉALABLE À LA DEMANDE DE LICENCE

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence de randonneur

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

DURANT LES 12 DERNIERS MOIS :

OUI **NON**

Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?		
Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
Etes-vous enceinte ?		
Fumez-vous régulièrement (tabac, cannabis, autres drogues) ?		
Consommez-vous régulièrement de l'alcool ?		
Souffrez-vous de maladie chronique ?		
Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (Hors contraception et désensibilisations aux allergies)		
À CE JOUR:		
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.) survenue durant les 12 derniers mois ?		
Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		

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

SI VOUS AVEZ RÉPONDU NON À TOUTES LES QUESTIONS ET QUE VOUS AVEZ FOURNI UN CERTIFICAT MÉDICAL LORS DE VOTRE PREMIÈRE ADHESION :

Pas de certificat médical à fournir.

Simplement atteste, à l'aide du document ci-dessous, à détacher, 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.

Nous vous invitons à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant les 10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du Sport.



Je soussigné(e) :

adhérent(e) de l'association

« Ranville rando Aventure », atteste n'avoir pas à présenter de certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de la marche/randonnée, ayant répondu NON à toutes les questions du questionnaire de santé « QS-SPORT ».

Fait à :

Le :

Signature :

ANNEXE 2 - Attestation pour participer aux activités Ranville Rando Aventure

J'atteste sur l'honneur :

- Comprendre qu'un ou plusieurs de ces symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé et représenter potentiellement un risque vital
- Avoir pris connaissance et m'engager à appliquer les dix règles de bonne pratique du sport du Club des Cardiologues du Sport
- Comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardio-vasculaires et maladies chroniques entraînent un risque lors de la pratique sportive et qu'ils nécessitent l'avis d'un médecin pour une pratique sécurisée
- Comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour évaluer la compatibilité de mon état de santé avec ma pratique sportive et ses risques
- Comprendre que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou mes performances
- Prendre, ou avoir pris, les dispositions nécessaires (consultation médicale adaptée, arrêt temporaire de l'activité sportive) sécurisant l'entraînement ou la participation à une compétition sans risque pour ma santé
- Avoir lu et pris connaissance de toutes les informations et alertes indiquées dans le document joint (Annexe 1/2)

Prendre ou avoir pris note de la mise à disposition par Ranville Rando Aventure des documents à ma destination contribuant à une pratique sans risque pour ma santé (Annexe 1-2).

Les gestes qui sauvent

Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale invite tous les pratiquants de la Randonnée à se former aux gestes qui sauvent.



Nom et prénom :

Date :

Signature