



Association Yoga Soubise



QUESTIONNAIRE DE SANTE POUR LES COURS DE YOGA

(1^{ère} partie à remettre au professeur de Yoga)

Le yoga est une discipline impliquant le corps, la respiration, le mental, le psychisme et les émotions. Ses effets sont profonds et doivent être pris au sérieux car ils peuvent présenter des risques. Afin d'assurer votre sécurité, merci de bien vouloir remplir ce questionnaire de santé. Celui-ci permettra d'être informé sur les conditions actuelles de votre corps et sur votre état de santé en général. Ceci permettra également de vous guider dans des postures qui respectent vos besoins, vos aspirations et vos limites. Ce questionnaire est strictement confidentiel et réservé à l'usage unique de l'enseignant qui peut exiger un certificat médical dans certains cas.

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Email :Téléphone.....

Personne à contacter en cas de problème :

S'il vous plaît, répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions: cochez OUI ou NON	OUI	NON
1") Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque, d'une hypertension artérielle, d'une affection de longue durée (ALD) ou d'une autre maladie chronique.		
2") Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?		
3") Ressentez -vous une douleur à la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel au repos, une fatigue intense au cours de vos activités quotidien ou lorsque vous faites une activité physique ?		
4") Eprenez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissements ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois ?		
5") Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?		
6") Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenus durant les 12 derniers mois ?		

NB : les réponses formulées relèvent de votre seule responsabilité

Si vous avez répondu NON à toutes les question ci-dessus, merci de remplir et signer l'attestation sur l'honneur ci-dessous et la remettre à l'association YOGA SOUBISE .

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs des questions ci-dessus, votre état de santé nécessite un avis médical avant de commencer ou de poursuivre une activité physique. Vous devez consulter votre médecin afin qu'il vous examine et vous délivre un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du yoga. Certificat à remettre à l'association YOGA SOUBISE. Le certificat médical doit dater de moins de 6 mois.

(2^{ème} partie à remettre au responsable de l'association)

Je soussigné(e) M/Mme

né(e) le

Atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions.

Fait à LeSIGNATURE

