



## Club Sportif Municipal Eaubonne Retraite Sportive

### Recommandations santé

*La Fédération française de la retraite sportive a décidé, en application de la loi du 2 mars 2022, de mettre fin à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2023, à l'obligation de présenter, pour l'obtention d'une licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive de loisir (sauf plongée sous-marine, activité pour laquelle il reste obligatoire et renouvelable chaque année).*

*Toutefois, nous vous recommandons d'analyser avec votre médecin si, le cas échéant, la pratique des disciplines que vous envisagez est adaptée à votre état de santé.*

*Pour vous aider dans cette démarche, nous vous proposons l'auto-questionnaire ci-après. Ce document est confidentiel et ne doit être communiqué qu'à votre médecin.*

**Une réponse positive à une ou plusieurs questions devrait vous inciter à une consultation médicale préalable à la pratique sportive.**

1 - Votre médecin vous a-t-il dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque ou d'une hypertension ?

oui       non

2 – Ressentez-vous une douleur à la poitrine au repos ou au cours de vos activités quotidiennes, ou lorsque vous faites de l'activité physique ?

oui       non

3 – Eprenevez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissements ou avez-vous perdu conscience au cours des 12 derniers mois ? Répondez non si vos étourdissements étaient liés à de l'hyperventilation, y compris pendant une activité physique d'intensité élevée.

oui       non

4- Avez-vous déjà été diagnostiqué d'une maladie chronique autre qu'une maladie cardiaque ou d'hypertension artérielle ?

oui       non

Listez les maladies ici :

5 – Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?

oui       non

Listez ces médicaments ici :

6 – Avez-vous présentement – ou dans les 12 derniers mois- des problèmes osseux, articulaires, ou des tissus mous (muscle, ligament, tendon) qui pourraient être aggravés par une augmentation d'activité physique ? (répondez non si vous avez déjà eu un problème dans le passé mais qui ne limite pas votre pratique d'activité physique)

oui       non

Listez vos problèmes ici :

7 – Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous ne devriez pas faire d'activité physique sans supervision médicale ?

oui       non