



Auto - questionnaire de santé

Adhésion 2025- 2026

La présentation d'un certificat médical d'absence de contre-indication n'est plus exigée depuis mars 2022.

En revanche, il appartient à chaque adhérent de renseigner l'auto-questionnaire de santé fourni par l'association. Ce questionnaire est personnel, il ne doit pas être communiqué à l'association.

Toutefois :

- L'adhérent doit attester sur l'honneur, sur le bulletin d'adhésion, avoir bien rempli l'auto-questionnaire de santé et avoir répondu « non » à toutes les questions.
- Si l'adhérent a répondu « oui » à une ou plusieurs questions : un certificat médical « d'absence de contre-indication à la pratique de la marche nordique » est nécessaire. Au besoin faire mentionner « l'absence de contre-indication à la pratique des raquettes ».

Il n'est pas à nous renvoyer, il vous est personnel.

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON.

Durant les douze derniers mois :	OUI	NON
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?		
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
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 ?		
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
A ce jour :		
7) 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.) survenu durant les 12 derniers mois ?		
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		

NB. : Les réponses formulées relèvent de votre seule responsabilité.

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Attestez simplement sur votre formulaire d'adhésion avoir répondu NON à toutes les questions de l'auto-questionnaire de santé.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir avec votre formulaire d'adhésion. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.