

Certificat de non contre-indication à un sport

Auto-questionnaire pour les enfants

Questionnaire préalable à remplir soi-même avant de demander un certificat médical pour la pratique d'un sport.

Depuis un an

- As-tu été hospitalisé(e), opéré(e) ?
- As-tu ressenti des douleurs dans la poitrine ou des palpitations ?
- As-tu ressenti un essoufflement différent de l'habitude ?
- As-tu eu un malaise ou la tête qui tourne pendant un effort ?
- As-tu beaucoup grandi ?
- As-tu beaucoup maigri ou grossi ?
- Dois-tu prendre un nouveau médicament pour longtemps ?
- As-tu arrêté le sport un mois ou plus à cause de ta santé ?
- As-tu repris le sport sans l'accord d'un médecin ?
- Y a-t-il eu une maladie grave du cœur ou une mort subite dans ta famille proche ?

Aujourd'hui

- As-tu des difficultés pour t'endormir ou te réveilles-tu la nuit ?
- Rencontres-tu des problèmes pour bien te nourrir ?
- Es-tu triste ou moins motivé(e) ?
- As-tu des problèmes à l'école ?
- Quelqu'un te trouve-t-il fatigué(e) en ce moment ?
- Ressens-tu une douleur, un manque de force ou une raideur à la suite d'une blessure survenue cette année en faisant du sport ?
- Penses-tu devoir arrêter de faire du sport ?
- Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?

Si tu as répondu NON à toutes les questions

Pas de certificat médical à fournir.

Il faut alors simplement attester, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors du renouvellement de la licence.

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions

Certificat médical à fournir.

Il faut consulter un médecin et lui présenter ce questionnaire renseigné.