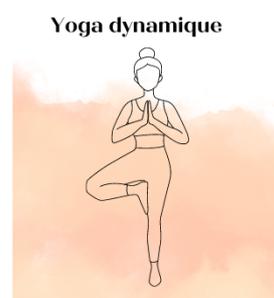
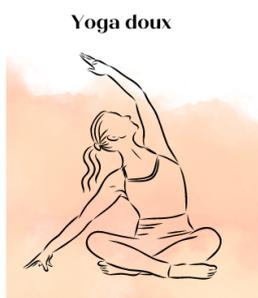


Le yoga est une pratique douce (« sans contraintes particulières ») qui convient en général à tout le monde. Elle ne nécessite donc pas obligatoirement d'un certificat médical. Toutefois certains exercices sont contre-indiqués dans certains cas. Pensez à signaler si vous avez des problèmes de santé de manière régulière. Si c'est ponctuel, signalez-le en début de cours.

Cependant, en cas de doute, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

En parallèle, afin de mieux adapter le cours aux besoins des élèves et d'ajuster au mieux les postures, un "questionnaire santé" strictement confidentiel est à renseigner, pour nous permettre aussi de faire le point sur votre parcours et vos attentes.

Vous pourrez y indiquer si vous souffrez de pathologies ou douleurs particulières (tendinites, problèmes cardiaques, douleurs articulaires, maux de dos, opérations récentes...).



### Décharge Assurance

Je soussigné.e.....

Certifie sur l'honneur que :

Je décharge le professeur, l'association, ses responsables et ses membres

- De toutes responsabilités en cas de blessures ou de dommages survenus lors de ma participation aux cours de yoga.
- De toutes réclamations, actions juridiques, frais, dépenses et requêtes respectivement à des blessures ou dommages occasionnés à ma personne, découlant ou en raison du fait que je pratique cette activité physique.
- Je certifie qu'aucun médecin ne m'a déconseillé la pratique de cette activité.

C'est donc en toute connaissance de cause que je signe le présent document. J'accepte, de mon plein gré, de participer aux cours de yoga, en sachant dans quelles conditions ils vont se dérouler.

Lu et approuvé le

Signature

## QUESTIONNAIRE DE SANTE – Pratique du yoga - 2024/2025



Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour vous inscrire au yoga.

**NOM :** ..... **Prénom**.....

**Date de naissance :** ..... **Téléphone :** .....

**Répondre à toutes les questions suivantes par OUI ou par NON. Ces réponses formulées ci-après, relèvent de la seule responsabilité de l'adhérent**

<b>Au cours des 12 derniers mois :</b>	<b>Oui</b>	<b>Non</b>
1. Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?		
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 de votre médecin ?		
6. Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
<b>A ce jour :</b>		
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....) survenus 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 ?		

• Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs questions : il est **nécessaire de consulter votre médecin** afin d'obtenir un certificat médical. **Présentez-lui ce questionnaire renseigné par vous.**

• Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions : vous **n'avez pas l'obligation de fournir un certificat médical.**

## Antécédents de pratique du yoga



Le yoga (hatha, vinyasa, ashtanga, nidra) est une discipline impliquant le corps à tous les niveaux, la respiration, le mental, le psychisme, les émotions, les relations. Ses effets sont profonds et doivent être pris au sérieux. C'est pourquoi il doit être pratiqué de façon sécuritaire pour n'aggraver en aucun cas une condition de santé de votre être. Votre professeur doit connaître les conditions actuelles de votre corps et de votre état en général pour vous guider dans des postures qui respectent vos besoins, vos aspirations et vos limites.

Merci de bien vouloir remplir ce questionnaire santé daté et signé avant le premier cours. Ce questionnaire est strictement confidentiel et réservé à l'usage unique de l'enseignant qui peut exiger un certificat médical dans certains cas. Grâce à vos réponses, il sera possible de mieux adapter le cours aux besoins des élèves.

1. Avez-vous des attentes particulières du cours et lesquelles ?
2. Avez-vous une expérience du yoga ? Si oui, donnez quelques détails :
3. Quel type de métier exercez-vous ? (Travail de bureau, nombreux déplacements en voiture, voyages, manuel...)
4. Pratiquez-vous une ou plusieurs activité(s) sportive(s) régulière(s) ? Si oui, lesquelles ? A quelle fréquence ?
5. Si vous êtes une femme, êtes-vous enceinte ? Si oui, de combien ?
6. Certaines postures amélioreront ou devront être évitées dans certains cas.

Merci donc d'entourer si vous avez :

- a) des insomnies, b) de l'hypertension, c) des problèmes ophtalmiques, d) des migraines, e) des problèmes d'oreille, f) des problèmes de cou.

7. Avez-vous des douleurs physiques ? Si oui, lesquelles ?

8. Y a-t-il autre chose que vous pensez utile de mentionner (maladie chronique, sciatique, traitement médicamenteux...) ?

*Vous ne pourrez tenir en aucun cas le professeur responsable en cas de blessure. « Il n'est pas question ici de compétition mais bien d'une union avec soi-même.*

*Je comprends que je peux quitter une posture à tout moment si je le juge nécessaire »*

Fait à : Le :

Signature :