

Cette fiche est complétée sous la seule responsabilité de l'adhérent.



AUTO-EVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

ACTIVITE EN LIBRE-SERVICE

Mis à jour le 16 Avril 2026

Je reconnais avoir été informé, dans le cadre de mon inscription au sein de BODY'S STUDIO, de l'importance de vérifier mon état de santé avant toute pratique d'une activité physique et sportive.

Je suis invité(e) à répondre aux questions suivantes :

ÉTAT DE SANTÉ GÉNÉRAL

- Mon médecin m'a-t-il déjà indiqué que je souffrais d'un problème cardiaque ou m'a-t-il limité dans la pratique d'une activité physique ?
 OUI NON
- Ai-je déjà ressenti des douleurs dans la poitrine, des palpitations ou un rythme cardiaque irrégulier lors d'un effort physique ?
 OUI NON
- Ai-je ressenti des douleurs dans la poitrine au repos au cours du dernier mois ?
 OUI NON
- Ai-je déjà eu des malaises, pertes de connaissance ou troubles de l'équilibre ?
 OUI NON
- Un membre de ma famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?
 OUI NON
- Ai-je déjà ressenti un essoufflement inhabituel ou excessif lors d'efforts, même modérés ?
 OUI NON
- Je suis actuellement sous traitement médical ou je consomme des substances susceptibles d'influencer ma capacité à pratiquer une activité physique
 OUI NON
- Je présente des problèmes osseux, articulaires ou musculaires (dos, genoux, fractures, etc.) pouvant être aggravés par une activité physique
 OUI NON
- Je suis enceinte
 OUI NON
- Au regard de mon état de santé, je pense qu'un avis médical est nécessaire avant de débiter ou de poursuivre une activité physique
 OUI NON

Je reconnais que :

- si j'ai répondu **OUI** à une ou plusieurs questions, il m'est fortement recommandé de consulter un professionnel de santé avant de débiter ou de poursuivre une activité physique;
- cette fiche constitue une auto-évaluation personnelle et ne remplace en aucun cas un avis médical;
- je suis seul(e) responsable de ma décision de pratiquer une activité sportive ;
- je reconnais avoir reçu toutes les informations nécessaires pour pratiquer une activité physique en toute connaissance de cause;

Je reconnais pratiquer une activité sportive en autonomie, sous ma propre responsabilité.

Le présent document vaut déclaration sur l'honneur.

