



QUESTIONNAIRE DE SANTE

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

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée ?		
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) A la lecture des différentes situations présentées page suivante, pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour pratiquer le Yoga Iyengar ?		
*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité de l'adhérent.		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande d'inscription.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

EXEMPLES DE SITUATIONS NECESSITANT UN AVIS MEDICAL

Les cours dispensés à l'ESN ne sont pas des cours thérapeutiques. Il s'agit de cours collectifs ; ainsi le professeur peut ne pas être en mesure d'adapter la pratique aux pathologies dont souffre un adhérent du fait du nombre de participants ;

Le yoga Iyengar est une pratique généralement douce et très structurée, mais certaines situations nécessitent des précautions, voire une adaptation ou une contre-indication temporaire.

La section Yoga de l'ESN ne demande plus de fournir systématiquement un certificat médical lors de l'inscription mais recommande au participant de recueillir un avis médical lorsque les situations suivantes se présentent.

Voici quelques exemples (la liste n'est naturellement pas exhaustive)

Exemple de situations pour lesquelles un avis médical est nécessaire avant de pratiquer

Ostéoporose avancée
Troubles neurologiques
Maladies respiratoires sévères
Rééducation après traumatisme ...

Exemples de situations pour lesquelles un arrêt temporaire de la pratique est recommandé

Fièvre ou infection aiguë
Fatigue intense
Suite d'une opération récente
Blessure musculaire ou articulaire en phase aiguë
Crises inflammatoires (ex : poussée d'arthrite) ...

Exemples de situations pour lesquelles le professeur doit être informé en début de cours

Hypertension artérielle non contrôlée
Problèmes cardiaques
Problèmes de dos (hernies discales, lombalgies aiguës)
Glaucomes ou troubles oculaires graves
Règles
Grossesse ...

En conclusion, il existe peu d'interdictions strictes, mais de nombreuses situations nécessitant des adaptations. C'est pourquoi il est important d'obtenir un avis médical avant de pratiquer et de prévenir votre professeur de votre état de santé.