

Dans le cadre des cours de Karaté Santé, il est essentiel que nous connaissions votre passé médical et sportif. C'est pourquoi nous vous demandons de renseigner ce formulaire. Bien sûr, Ces informations seront utilisées uniquement afin d'adapter au mieux les cours à vos besoins spécifiques.

**Informations sportives**

**1) Pratiquez-vous ou avez-vous déjà pratiqué une ou plusieurs activités sportives ? .....** Si oui, merci de bien vouloir renseigner le tableau suivant

<b>Activité Physique pratiquée ?</b> Exemple : Karaté	<b>De quand à quand ?</b> Exemple : de 2000 à 2005	<b>A quelle fréquence ?</b> Exemple : 3 fois par semaine	<b>Avec quelle intensité ?</b> Exemple : En loisir

**Informations médicales**

**2) Ressentez-vous des douleurs dans votre corps ? .....** Si oui, merci de bien vouloir renseigner le tableau suivant

<b>Où ?</b> E.g. Poignet droit	<b>Depuis quand ?</b> E.g. depuis 2 ans	<b>Suite à quoi ?</b> E.g. Après une chute à vélo	<b>Déclencheur de la douleur ?</b> E.g. Lors de chocs sur le poignet	<b>Contraintes physiques associées ?</b> E.g. Difficulté à m'appuyer sur les mains

**3) Avez-vous ressenti dans le passé d'autres douleurs qui auraient disparu ? .....** Si oui, merci de bien vouloir renseigner le tableau suivant

<b>Où ?</b> E.g. Epaule gauche	<b>De quand à quand ?</b> E.g. De 1990 à 1991	<b>Suite à quoi ?</b> E.g. Tendinite à l'épaule	<b>Déclencheur de la douleur ?</b> E.g. Lorsque je lève le bras sur le côté

**4) Prenez-vous des médicaments ? .....** Si oui, merci de bien vouloir renseigner le tableau suivant

<b>Pour quel motif ?</b> Par exemple : Problème de thyroïde	<b>A quelle fréquence</b> Par exemple : Tous les matins	<b>Contraintes physiques associées ?</b> E.g. Jambes lourdes en été

**5) Avez-vous d'autres antécédents médicaux ?**

	<b>Si oui, lesquels</b> Par exemple : Asthme allergique	<b>Contraintes physiques associées ?</b> E.g. Difficulté à respirer au printemps
<b>Cardiovasculaires ?</b>		
<b>Respiratoires ?</b>		
<b>Métaboliques ?</b> (diabète, obésité, etc.)		
<b>Autres ?</b>		

**6) Pouvez-vous réaliser les mouvements suivants sans douleur et sans appréhension ?**

	<b>Sans douleur ?</b> Exemple : oui	<b>Sans appréhension ?</b> Exemple : non
<b>Marcher</b>		
<b>Sautiller</b>		
<b>Fléchir les genoux</b>		
<b>Lever les bras</b>		
<b>Plier le haut du corps vers le bas</b>		
<b>S'allonger au sol et se relever</b>		
<b>Rester une heure debout</b>		

**7) Quelle est votre taille ? ..... Quel est votre poids ? .....**