

Dans le cadre des séances 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

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

Informations médicales

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

Où ? E.g. Poignet droit	Depuis quand ? E.g. depuis 2 ans	Suite à quoi ? E.g. Après une chute à vélo	Déclencheur de la douleur ? E.g. Lors de chocs sur le poignet	Contraintes physiques associées ? 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

Où ? E.g. Epaule gauche	De quand à quand ? E.g. De 1990 à 1991	Suite à quoi ? E.g. Tendinite à l'épaule	Déclencheur de la douleur ? 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

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

5) Avez-vous d'autres antécédents médicaux ?

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

NB : En cas de rémission de cancer ou de traitement en cours pour un cancer, merci de renseigner [la fiche santé cancer](#) spécifique en complément de cette fiche.

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

	Sans douleur ? Exemple : oui, je peux marcher sans douleur Exemple : non, je ne peux pas marcher sans douleur	Sans appréhension ? Exemple : oui, je peux marcher sans appréhension Exemple : non, je ne peux pas marcher sans appréhension
Marcher		
Fléchir les genoux		
Lever les bras		
Plier le haut du corps vers le bas		
S'allonger au sol et se relever		
Rester une heure debout		

7) Quelle est votre taille ? 8) Quel est votre poids ?