

Pour chacune des 8 questions suivantes, veuillez entourer la bonne réponse

Souffrez-vous d'une maladie cardiaque, de troubles circulatoires ou d'une maladie pulmonaire diagnostiquée par un médecin?	oui	non
Avez-vous déjà eu des douleurs ou une sensation de gêne ou d'oppression dans la poitrine?		
a) au repos	oui	non
b) à la marche	oui	non
Souffrez-vous d'hypertension?	oui	non
Vous sentez-vous souvent faible ou avez-vous des étourdissements?	oui	non
Souffrez-vous de douleurs au dos ou aux articulations ou vos articulations sont-elles enflammées ou enflées?	oui	non
Y a-t-il une raison physique non mentionnée ci-dessus qui vous empêcherait d'avoir une activité physique plus importante même si vous le souhaitiez?	oui	non
Si oui, lesquelles?		
Actuellement, prenez-vous régulièrement des médicaments?	oui	non
Si oui, lesquels?		
Avez-vous plus de 65 ans?	oui	non

Si vous avez répondu oui à la question 1 & 2, nous vous conseillons de consulter votre médecin avant d'augmenter votre pratique physique.

Nom, prénom :

Date et signature :

EBSTUDIO

Emmanuel Bain - contact@emmanuelbain.fr
09 54 46 80 12 / www.eb-studio-coaching.fr