

Session 2025-2026	NOM (Facultatif)		PRENOM (Facultatif)		Séances du lundi/mercredi (Barrer si non concerné)
-------------------	------------------	--	---------------------	--	--

PATRONAGE LAÏC LA FUYE

SECTION VIVRE SON CORPS

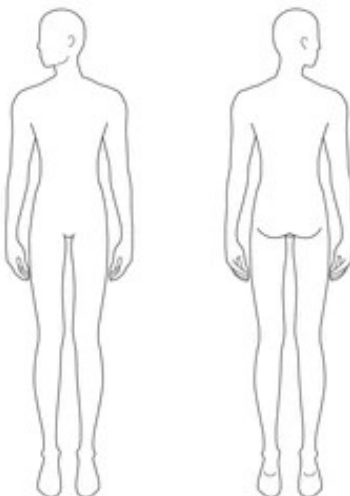
QUESTIONNAIRE CONDITION PHYSIQUE ET ATTENTES DES ADHERENTS

Ce document est destiné à évaluer vos besoins au regard de votre condition physique et de vos attentes.

Ce questionnaire, qui peut être anonyme, ne se substitue pas à l'attestation ou au certificat médical obligatoire à fournir au moment de l'inscription, pour attester que votre état de santé ne présente pas de contre-indications avec la pratique de gymnastique volontaire. Aucun des participants aux séances ne vient pratiquer cette activité dans un esprit de compétition. Toutefois, l'émulation, l'envie de se dépasser même un peu, associés à l'inexpérience ou une méconnaissance de son corps et de ses limites peut conduire à des blessures. L'objectif de cette démarche est de les éviter.

Ce document est destiné aux animateurs, afin qu'ils puissent répondre aux attentes du groupe et proposer des déclinaisons de consignes adaptées à la condition physique, au type de pathologie et au siège de gênes éventuelles de chacun. Une synthèse sera faite à partir des informations que vous aurez données.

Cochez dans le tableau et/ou indiquez sur les silhouettes ci-dessous avec une flèche les endroits de votre corps nécessitant une attention particulière en indiquant le type de gêne ressentie et éventuellement, l'organe concerné et la pathologie.

	Comment vous sentez-vous physiquement ?					
	Très bien		Bien		Pas très bien	
	Quelles articulations sollicitez-vous avec difficultés ? (indiquez D et/ou G)					
	Cheville		Genou		Hanche	
	Rachis		Epaule		Poignet	
	Avez-vous des difficultés à exercer ces actions					
	Marcher		Courir		Sauter	
	Porter		Pousser		Tirer	
	S'allonger sur le dos au sol		S'allonger sur le ventre au sol		Se relever du sol	
	S'accroupir		Mettre la tête en avant		Mettre la tête en arrière	

Commentaires éventuels :

Que recherchez-vous ?					
Bien être et détente	Renforcement du squelette et posture	Amélioration de la souplesse	Amélioration de la capacité cardio-respiratoire	Renforcement musculaire et tonicité globale	Amélioration de l'équilibre, de la coordination
Avec quelle intensité ?					