

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Signature :

NOM PRENOM.....

## QUESTIONNAIRE SANTÉ LIÉ À LA REPRISE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE SUITE AU CONFINEMENT (COVID-19)

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON

OUI

NON

**Q1. Avez-vous été diagnostiqué-e positif-ve au coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) ?**

Par test RT-PCR (prélèvement naso-pharyngé, oral ou bronchique)

Probablement, car j'ai eu un ou des symptômes suivants : fièvre, toux, diarrhée, maux de tête, courbatures, fatigue majeure, perte du goût ou de l'odorat, essoufflement inhabituel, troubles digestifs, perte de poids supérieure à 5 kg. Mon test RT-PCR était négatif, mais un médecin m'a confirmé le diagnostic.

J'ai été hospitalisé-e

**Q2. Avez-vous été en contact avec une ou plusieurs personnes suspectes ou diagnostiquées positives au coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) ?**

**Q3. Présentez-vous ce jour un ou des symptômes suivants (Fièvre, toux, diarrhée, maux de tête, courbatures, fatigue majeure, perte du goût ou de l'odorat, essoufflement inhabituel, troubles digestifs) ?**

**Q4. Ressentez-vous des gênes à l'effort dans la vie de tous les jours ?**

**Q5. Pendant la période de confinement et à ce jour, avez-vous arrêté ou fortement réduit votre niveau d'activité physique habituel ?**

**Q6. Suite au confinement, présentez-vous une prise de poids supérieure à 5 kg ?**

**Q7. Avez-vous été affecté-e psychologiquement par la période de confinement et l'êtes-vous toujours (Modification du sommeil, de l'humeur, diminution ou augmentation compulsive de la prise alimentaire, augmentation de la prise d'alcool ou de tabac) ?**

**NON à toutes les questions** : Vous pouvez reprendre une activité physique et sportive encadrée.

**OUI à une ou plusieurs questions de Q1 à Q4** : Consultez votre médecin avant toute reprise d'activité physique et sportive

**OUI à une question de Q5 à Q7** : → Reprise progressive en commençant par la pratique de la marche progressivement sur 4 à 6 semaines puis reprise de l'activité sportive, et ne consultez votre médecin qu'en cas d'apparition d'une symptomatologie anormale à l'effort ou au repos (douleur, essoufflement, palpitations...).

**OUI à au moins deux questions de Q5 à Q7** : Une consultation médicale est recommandée avant toute reprise d'activité physique et sportive.