



## PARTICIPATION A UNE ACTION DE DÉCOUVERTE DE LA SPÉLÉOLOGIE OU DU CANYONISME - QUESTIONNAIRE DE SANTÉ

### **Comment et dans quels cas utiliser ce document ?**

*Pour les personnes non licenciées à la Fédération française de spéléologie qui participent à des activités ponctuelles, il est fortement recommandé de faire remplir cet auto-questionnaire de santé. Sans remettre le questionnaire à la structure fédérale, la personne peut attester avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions de cet auto-questionnaire, ce qui permet à l'organisateur de remplir son obligation de moyens.*

**Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez consulter un médecin avant de participer à une action de découverte de la spéléologie ou du canyonisme.**

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON\*

### **Durant les 12 derniers mois**

	Oui	Non
Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### **À ce jour**

	Oui	Non
Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du pratiquant.

### **Si vous avez répondu NON à toutes les questions :**

Il ne semble pas nécessaire de consulter un médecin avant de participer à une action de découverte de la spéléologie ou du canyonisme. Attestez simplement avoir répondu NON à toutes les questions, selon les modalités de l'organisateur. **Ne pas remettre le questionnaire.**

### **Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :**

Consultez un médecin avant de participer à une action de découverte de la spéléologie ou du canyonisme et suivez ses recommandations. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

La spéléologie et le canyonisme sont des activités de pleine nature, non compétitives, permettant tous les niveaux de pratique. La spéléologie exige une progression et des franchissements d'obstacles naturels pouvant faire appel, selon les cas, à la marche en terrain varié, à la reptation, à la nage, aux glissades, à l'escalade et la désescalade et à l'évolution sur cordes. Le canyonisme exige une progression et des franchissements d'obstacles naturels pouvant faire appel, selon les cas, à la marche en terrain varié, à la nage, à l'escalade et la désescalade, à l'évolution sur cordes et à d'éventuelles glissades sous forme de toboggans ou de sauts dans des vasques. Ces deux pratiques engendrent un effort endurant avec des périodes d'effort plus intense, se déroulant dans un milieu naturel inhabituel (verticalité, obscurité, froid, humidité, eaux vives).