



FICHE DE RENSEIGNEMENT

NOM :
PRENOM :
DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE :
CODE POSTAL :
TELEPHONE PORTABLE :
MAIL :

PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE :

NOM :
PRENOM :
LIEN :
TELEPHONE :

RENSEIGNEMENTS SANTÉ :

GROUPE SANGUIN :
NOM DU MEDECIN TRAITANT :
TELEPHONE DU MEDECIN TRAITANT :



QUESTIONNAIRE DE SANTÉ- QAP

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous êtes en « bonne santé » pour pratiquer les BOOT CAMP et de ce fait une activité physique intense et soutenue.

Répondez aux questions suivantes par OUI OU NON	OUI	NON
À ce jour :		
1. 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...) ?		
2. Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
3. Avez-vous eu récemment un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
4. Avez-vous eu récemment une perte de connaissance ?		
5. Savez-vous nager ?		
6. Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?		
7. Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise durant les douze derniers mois ?		
8. Pratiquez-vous déjà une activité physique intense ou modérée ?		
9. Pensez vous avoir besoin d'un avis médical pour suivre une activité physique intense ?		
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du « pratiquant » et viennent en complément d'une attestation de responsabilité civile personnelle.		

SIGNATURE OBLIGATOIRE

Fait le

A



FICHE DE CONSENTEMENT

Par la présente, je consens à participer à l'entraînement de type BOOTCAMP en extérieur.

Je reconnais que, même si peu de blessures surviennent pendant l'entraînement, celui-ci comporte néanmoins certains risques. Je reconnais aussi que ces risques peuvent varier d'une personne à l'autre selon son état de santé et sa condition physique. Ces risques peuvent être les suivants : une tension artérielle anormale, une douleur à la poitrine, un étourdissement, des crampes et des nausées, des problèmes musculo-squelettique.

Je reconnais qu'il est également de mon devoir de :

- transmettre aux instructeurs présents lors du stage toute information pouvant être liée à ma participation à l'entraînement BOOTCAMP, dont celle demandée dans le questionnaire de santé d'aptitude à l'activité physique (QAP ci-dessus)
- ne pas aller au-delà de mes capacités et aviser les instructeurs en charge de tout malaise, douleur ou symptôme ressenti pendant et après l'entraînement.

Je suis informé(e) :

- de l'objectif de l'entraînement auquel je participe ainsi que l'intensité de l'effort qui me sera demandé.
- que je peux cesser ma participation si je ne me sens pas bien.
- que l'instructeur(s) en charge peut me demander d'arrêter le BOOTCAMP s'il remarque des signes anormaux d'épuisement.
- que je peux soumettre mes interrogations concernant non seulement les risques mais également les autres éléments relatifs au BOOTCAMP.
- qu'une personne formée en réaction cardio-respiratoire sera présente sur le BOOTCAMP.

Je déclare avoir pris connaissance des risques et conditions énumérés dans le présent formulaire et être en mesure de participer à l'entraînement en toute connaissance de cause et en acceptant pleinement des risques de l'entraînement type BOOTCAMP auquel je participe.

NOM / PRENOM (LETTRES MAJUSCULES) _____

LE _____ À _____

SIGNATURE OBLIGATOIRE



PARTICIPATION ET MATÉRIEL

1 - MONTANT TOTAL À RÉGLER 160€
PAR CHÈQUE (ORDRE KM-ISD) OU ESPÈCES

AVANT LE 19 AVRIL 2020.

2- JOINDRE AVEC LE DOSSIER PAPIER DÛMENT REMPLI ET
SIGNÉ UNE
ATTESTATION DE RESPONSABILITÉ CIVILE ET INDIVIDUELLE
OBLIGATOIRE

3- PREVOIR SAC À DOS (30 / 40 LITRES), DUVET, AFFAIRES
DE RECHANGES, CHAUSSURES DE RANDONNÉE + BASKETS

4- INTERDICTION DU TELEPHONE PORTABLE DURANT LE
BOOTCAMP (MIS DE CÔTÉ À VOTRE ARRIVÉE)

NUMERO POUR VOS PROCHES :
À CONTACTER EN CAS URGENCE

FLORENT : 0769558499

JOHN : 0632862569

XAVIER : 0667553837444

5- PAS DE BIJOUX, ALCOOL, STUPÉFIANTS OU OBJETS
DANGEREUX PENDANT LA DURÉE DU BOOTCAMP

6- ÊTRE À L'AISE DANS L'EAU