

QUESTIONNAIRE Q-AAP ET VOUS

1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin ?
2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique ?
3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participez à une activité physique ?
4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance ?
5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires (par exemple, au dos, au genou ou à la hanche) qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique ?
6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques) ?
7. Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique ?

OUI

☐

NON

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Si vous avez répondu :

OUI à une ou plusieurs questions :
Consulter votre médecin avant de vous rendre à l'entretien socio-sportif et demander un certificat de non contre-indication à la pratique de l'activité physique adaptée.

NON à toutes les questions : Vous pouvez effectuer l'entretien socio-sportif préalable aux séances.

ATTESTATION BÉNÉFICIAIRE

Je soussigné(e) (nom et prénom) :

Atteste avoir bien reçu et compris les informations de la fiche de liaison au verso et du questionnaire ci-dessus.

Signature :



MouvTRUCK
BOUGEZ EN BAS DE CHEZ VOUS !

INSCRIPTION LIBRE

MouvTRUCK
C'EST QUOI ?

C'est une action innovante et unique : une éducatrice sportive sillonnera les Vosges, équipée d'un véhicule **MouvTruck**, pour vous proposer des séances d'activités physiques et sportives adaptées à votre niveau, au plus proche de chez vous.

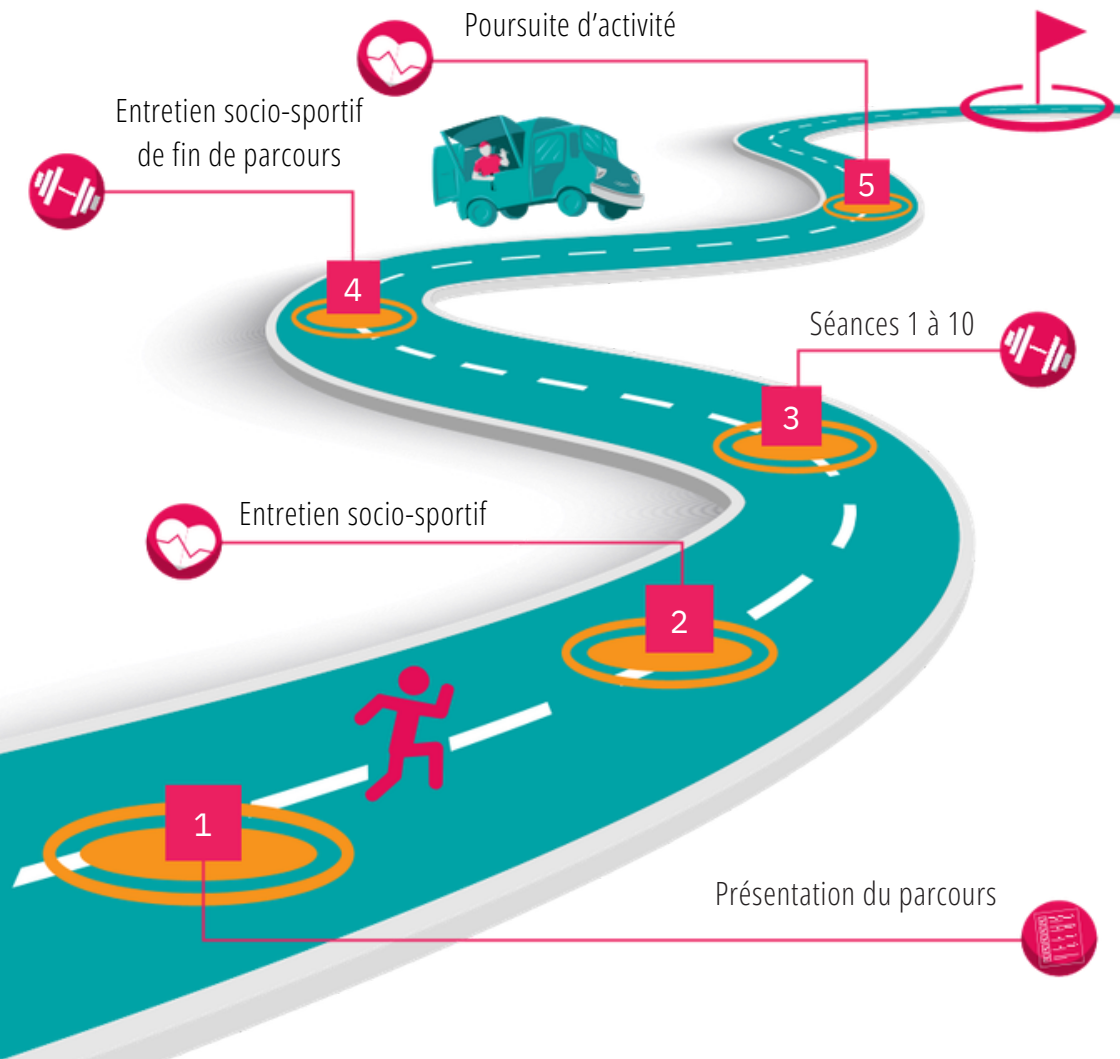
MouvTRUCK
POURQUOI ?

Pour vous rendre la pratique d'activités physiques accessible, que vous puissiez bénéficier des bienfaits d'une pratique régulière sur le plan physique, social et mental.

Avec de l'activité physique chaque semaine au plus proche de chez vous, vous allez **booster votre quotidien**, redéfinir vos objectifs, trouver les clés pour les atteindre et surtout travailler sur votre **bien-être**.

Nos partenaires





FICHE DE LIAISON (à remettre à l'éducatrice sportive du MouvTruck)

VOS COORDONNÉES

Nom de naissance : _____ Nom d'usage : _____

Prénom : _____ Date de naissance : ____ / ____ / ____

Téléphone : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Mail : _____

Locataire HLM : ☐ OUI ☐ NON Si oui : ☐ Vosgelis ☐ Épinal Habitat
☐ Autre :

En CDI : ☐ OUI ☐ NON ☐ Retraité(e)

VOS ATTENTES

- ☐ Être en groupe ☐ Pratiquer, bouger, faire du sport
☐ Prendre soin de soi (aspect santé) ☐ Sortir de chez soi, s'occuper

AUTRES Comment avez-vous connu l'action MOUV TRUCK ?

Vous allez participer à l'action « MouvTruck » mise en place par l'UFOLEP Vosges ayant pour objectif des séances d'activités physiques ludiques et variées au plus près de chez vous. L'action se décompose ainsi :

- Un entretien socio-sportif d'entrée
- 10 séances d'activités physiques et sportives adaptées à vos besoins et vos capacités.
- Un entretien socio-sportif de fin de parcours
- Adaptation du parcours selon votre poursuite d'activité

L'ensemble des informations échangées lors des entretiens et des séances ne seront accessibles que par les éducateurs sportifs que vous rencontrerez et votre prescripteur. Ces données seront ensuite anonymisées et pourront être utilisées à des fins statistiques pour l'évaluation du projet. Des photos qui pourraient être prises lors de l'action. Ces images sont susceptibles d'être utilisées pour la communication de l'action (presse, réseaux sociaux, site internet etc.)

- ☐ J'accepte le droit à l'image
☐ J'ai bien reçu la note d'information RGPD

VOTRE CRENEAU HORAIRES

Jours et horaire :

Lieu :

VOTRE CONTACT MouvTRUCK

LECOMTE Amandine

07 72 51 62 08

mouvtruck.ufolep88@gmail.com