

ATTESTATION DE SANTÉ ET RECONNAISSANCE DES RISQUES pour la pratique de Nirvana®Fitness et/ou de Hatha Yoga

Prénom et Nom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

1. Reconnaissance des risques

Je reconnais que la pratique de Nirvana®Fitness et/ou de Hatha Yoga comporte, comme toute activité physique, un risque de blessure. Ce risque dépend notamment de ma condition physique, de mon degré d'échauffement et du respect des consignes données pendant le cours.

2. Auto-évaluation de l'état de santé

Conformément aux dispositions issues de la loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France, je déclare avoir procédé à ma propre évaluation de mon aptitude à pratiquer une activité physique, en répondant en toute honnêteté au questionnaire ci-dessous.

Avez-vous répondu "oui" à l'une des questions suivantes ?

- Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?
- Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?
- Avez-vous un problème osseux, articulaire ou musculaire qui pourrait s'aggraver avec la pratique sportive ?
- Prenez-vous un traitement médical de façon régulière ?
- Ressentez-vous une gêne quelconque à la pratique du yoga et/ou du fitness sans avis médical préalable ?

☐ Non, à toutes les questions : je déclare être apte à pratiquer et je m'engage à informer l'enseignante en cas de changement.

☐ Oui, à une ou plusieurs questions : je m'engage à consulter un médecin avant de débiter les cours et à fournir un certificat médical de non contre-indication.

3. Responsabilité personnelle

Je m'engage à suivre les consignes de l'enseignante, à utiliser correctement le matériel mis à disposition, et à adapter ou interrompre tout exercice qui excéderait mes capacités du moment. J'écoute mon corps avant d'écouter mon ambition, ce qui reste la meilleure garantie contre les blessures.

4. Limitation de responsabilité

Je reconnais que Frédérique ELIE ne saurait être tenue responsable des blessures ou dommages résultant du non-respect des consignes données, d'une information incomplète ou inexacte sur mon état de santé, ou d'un effort que j'aurais entrepris au-delà de mes limites personnelles.

5. Confidentialité des données

Les informations personnelles recueillies dans ce document sont utilisées exclusivement à des fins administratives et de suivi pédagogique. Conformément au RGPD, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression de ces données, à exercer par simple courriel à contact@yogafee.com.

Fait à, le

Signature (précédée de la mention « lu et approuvé ») :

Instructeur de Nirvana Fitness et Professeur de Hatha Yoga
Frédérique ELIE
06 12 51 23 41 / contact@yogafee.com

