

QUESTIONNAIRE REPRISE POST CONFINEMENT

Nom :
Température :

Prénom:

Date :

Depuis le confinement puis le déconfinement :

- Avez-vous consulté un médecin ? oui non
 Avez-vous bénéficié d'une téléconsultation avec un médecin ? oui non
 Avez-vous déclaré une blessure ou une maladie (sans rapport avec le Covid-19) ? oui non

Pendant le confinement ou depuis le début du déconfinement, avez-vous présenté les signes suivants :

	Oui	Non	Survenue brutale ?	Date apparition	Durée en jours
Fièvre (+/- frissons, sueurs)					
Toux					
Difficulté à respirer					
Douleur ou gêne thoracique					
Douleurs musculaires inexpliquées					
Fatigue intense					
Maux de tête inhabituels					
Perte de l'odorat					
Perte du goût					
Maux de gorge					
Troubles digestifs associés (diarrhée)					
Eruption cutanée					
Engelures (orteil ou doigt violacé)					

Avez-vous été dépisté oui non
 Si oui : date et résultat du test positif négatif

Depuis le début du confinement puis du déconfinement, y a-t-il eu dans votre entourage proche :

Des personnes malades du Covid-19 ou suspectes de Covid-19 oui non

Avez-vous pris + de 5 kg pendant le confinement ? oui non

Avez-vous limité votre activité physique à moins de 2 fois par semaine depuis mars ? oui non

Avez-vous ressenti au cours des efforts physiques :

- Une difficulté à faire un exercice facile pour vous habituellement ? oui non
 Vous soufflez-vous plus vite ? oui non
 Avez-vous plus de courbatures qu'avant ? oui non
 Votre fréquence cardiaque au repos est-elle plus rapide qu'avant ? oui non
 Avez-vous ressenti des palpitations ? oui non

Comment vous sentez-vous d'un point de vue général sur une échelle de 1 à 10 ?

(0 = méforme totale et 10 = forme excellente)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Depuis le déconfinement :

Ressentez-vous des appréhensions à la reprise sportive ? oui non

Ressentez-vous du stress ou de l'anxiété avec le déconfinement (sur une échelle de 1 à 10) ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Avez-vous eu des troubles du sommeil ? oui non

Maintenant :

Souhaitez-vous une aide ou un soutien psychologique pour la reprise, si vous avez des questions ou des appréhensions personnelles ou en rapport avec la motivation ou la performance ? oui non