

Réservé à l'ABSD

Date de réception : ___ / ___ / _____

N° ordre : _____

1 - VOTRE PROFIL

Cochez les cases correspondantes () = donnée obligatoire*

Date de naissance (*) : ___ / ___ / _____

Genre : M F

Pratique de l'aquagym (à l'absd ou hors de l'absd)

Commune de résidence : _____

- Moins de 5 ans De 5 à 10 ans
- De 10 à 20 ans Plus de 20 ans

Groupe d'aquagym 2022-23 _____
(ex : lundi 16h30)

Fréquence - 1 fois/semaine
- 2 fois/semaine

Pratique régulière autre sport : OUI NON
Si OUI, lequel : _____

2 - POURQUOI AVOIR CHOISI L'AQUAGYM ?

Plusieurs choix possibles - Cochez les cases correspondantes

- Pratiquer un sport dans l'eau
- Se maintenir en bonne santé physique
- Pratiquer une activité de bien-être
- Trouver du lien social
- Autre raison A préciser : _____

3 - L'AQUAGYM pour maintenir les capacités physiques

Pour chacune des propositions suivantes, cochez de Très important à Moins important, en fonction de vos attentes

- **Préservation de vos articulations**
Très important Important Moins important
- **Maintien de la masse musculaire**
Très important Important Moins important
- **Amélioration du rythme cardiaque**
Très important Important Moins important
- **Amélioration de la respiration**
Très important Important Moins important
- **Récupération après un problème de santé**
Très important Important Moins important
- **Activité dans un environnement sécurisé** (défibrillateur, formation aux 1ers secours, ...)
Très important Important Moins important
- **Autre bénéfice** : A préciser : _____

4 - L'AQUAGYM, activité de bien-être

Pour chacune des propositions suivantes, cochez de Très important à Moins important, en fonction de vos attentes

- **Légèreté dans l'eau**
Très important Important Moins important
- **Effort dans l'eau sans traumatisme**
Très important Important Moins important
- **Détente - Relaxation**
Très important Important Moins important
- **Ambiance musicale**
Très important Important Moins important
- **Autre bénéfice** : A préciser : _____

Réservé à l'ABSD

Date de réception : ___ / ___ / _____

N° ordre : _____

1 - VOTRE PROFIL

Cochez les cases correspondantes () = donnée obligatoire*

Date de naissance (*) : ___ / ___ / _____

Commune de résidence : _____

Genre : M F

Groupe d'aquagym 2022-23 _____
(ex : lundi 16h30)

5 - L'AQUAGYM, facteur de lien social

Pour chacune des propositions suivantes, cochez de Très important à Moins important, en fonction de vos attentes

- **Rompre l'isolement**
Très important Important Moins important
- **Rencontrer d'autres adhérents**
Très important Important Moins important
- **Trouver une dynamique de groupe**
Très important Important Moins important
- **Parler, rire, trouver de la bonne humeur**
Très important Important Moins important
- **Des temps de convivialité** hors séances d'aquagym (pique-niques, sorties)
Très important Important Moins important
- **Autre bénéfice** : A préciser : _____

6 - L'AQUAGYM, pour des personnes avec des difficultés de santé

- 1) Avez-vous ou avez-vous eu dans les 10 dernières années **des difficultés liées à vos capacités physiques** (musculaires, articulaires, respiratoires, etc. ...)
OUI NON Si OUI, précisez éventuellement le type de difficulté : _____
- 2) L'activité Aquagym est-elle **un choix personnel pour répondre à des difficultés de santé** ?
OUI NON
- 3) L'activité Aquagym vous a-t-elle été **conseillée par un médecin** ?
OUI NON
- 4) L'activité Aquagym répond-t-elle à **vos attentes en matière de santé** ?
OUI NON Pourquoi ? _____

Seriez-vous intéressé(e) par des informations SPORT-SANTE, via exposés, conférences par intervenants extérieurs ?
OUI NON Quels thèmes vous intéresseraient particulièrement ? _____

Vos remarques et suggestions sur le sport et la santé à l'ABSD 22
