



# Bois de la Citadelle - Lille



## 18<sup>ème</sup> TRAIL

## DES REMPARTS LILLOIS

### Vendredi 25 mars 2022 à partir de 18h45

L'organisation sera adaptée aux règles sanitaires en vigueur le jour des courses

Venez découvrir le poumon vert lillois de nuit sur 3 distances et 4 courses :

> le 22 km

> le TRAIL LADIES NIGHT

le 14 km réservé aux Femmes

> le 8 km

> le 14 km (mixte)

**Rens :** [seven-lille@nordnet.fr](mailto:seven-lille@nordnet.fr)

<http://seven-lille.com>





Le 25 mars 2022, se déroulera le 18<sup>ème</sup> TRAIL DES REMPARTS LILLOIS, organisé par l'association SEVEN Sport Extrême Pour Tous, et la Ville de LILLE

Le principe est de faire découvrir Lille du côté Nature.

Le Trail des Remparts emprunte sur ses 3 parcours 8 km, 14 km ou sur ses 22 km, plus de 90% de chemins et de sous-bois, en ne traversant que trois routes... il met également en valeur le patrimoine historique de la Ville de Lille avec ses remparts et son bois de la Citadelle.

Outre cet aspect nature, il emprunte un parcours accidenté qui étonne les concurrents, qui ne s'imaginent pas avoir tant de dénivelés dans la métropole....avec quelques passages typiques.....mais gardons un peu de suspens pour les nouveaux....

Attention, ce n'est pas une course sur route, ni un cross.....le balisage est composé de flèches au sol, pour les gros changements de direction, et de rubalise accrochée tous les 50 mètres environ..... La course se déroulera de nuit...lampe obligatoire

Et ne pas oublier, le TRAIL LADIES NIGHT réservé aux femmes sur le 14 km.

Fin des inscriptions sur internet le 23 mars 2022 suivant les places disponibles....ATTENTION LE NOMBRE DE PLACES PAR COURSE EST LIMITE.

<http://seven-lille.com>

renseignements : [seven-lille@nordnet.fr](mailto:seven-lille@nordnet.fr)





# REGLEMENT

**Info COVID19 : Attention ce règlement peut être modifiées à la demande de nos organismes de tutelle par rapport à la crise sanitaire actuelle – L'organisation définitive sera publiée la semaine précédente le Trail sur le site internet**

## **Article n°1-ORGANISATEURS**

SEVEN Sports Extrême Pour Tous, et la Direction des Sports de la Ville de LILLE organisent le vendredi 25 mars 2022, le 18<sup>ème</sup> TRAIL DES REMPARTS LILLOIS. (course nature)

## **Article n°2- REGLEMENT SPORTIF**

L'épreuve est ouverte à toute personne, licencié ou non.

Conformément à l'article 231-2-1 du code du sport, la participation à la compétition est soumise à la présentation obligatoire :

- d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running ou d'un pass « j'aime courir » délivrée par la FFA en cours de validité à la date de la manifestation.

-ou d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation délivrée par une fédération uniquement agréée :

FCD : fédération des clubs de défense

FFSA : fédération française du sport adapté

FFH : fédération française handisport

FSPN : fédération sportive de la police nationale

ASPTT : fédération sportive des ASPTT

FSCF : fédération sportive et culturelle de France

FSGT : fédération sportive et gymnique du travail

UFOLEP : union française des œuvres laïques d'éducation sportive

Sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition ou du sport en compétition.

Ou **pour les majeurs** un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou de la course en compétition, datant de moins d'un an à la date de la compétition, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical





Ou **pour les mineurs** : le sportif et les personnes exerçant l'autorité parentale renseignent conjointement un questionnaire relatif à son état de santé dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé des sports. Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur attestent auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut elles sont tenues de produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée datant de moins de six mois

Les athlètes étrangers, même licenciés d'une fédération affiliée à l'IAAF, doivent fournir un certificat médical en langue française (ou accompagné d'une traduction en langue française si rédigé dans une autre langue)

L'organisateur n'est pas tenu de vérifier l'authenticité des justificatifs d'aptitude transmis et ne pourra en aucun cas être tenu responsable en cas de falsification de l'un de ces derniers

### **Article n°3- PARCOURS**

Le parcours est composé d'un circuit de 8 km, de 14 km et d'un autre de 22 km (2 tours).

**ATTENTION les distances peuvent varier entre 1 à 2 km, suivant les conditions.**

Une course réservée aux femmes avec un départ réservé sur le 14 km : le TRAIL LADIES NIGHT.

Le 14 km reste mixte, pour les femmes désirant courir avec les hommes.

Le départ est prévu à :

	<u>dénivelé</u>
- 18h45, pour le 22 km	230 D+
- 20h00, pour le 8 km	60 D+
- 20h30 pour le TRAIL LADIES NIGHT – 14 km	90 D+
- 21h00, pour le 14 km	90 D+

### **Une lampe (frontale ou de poche) est OBLIGATOIRE**

C'est un parcours nature composé à 90% en chemin et sous bois. Parcours balisé et fléché au sol, manière Trail (bouts de rubalise accrochés tous les 50 m environ).





#### **Article n°4 – RAVITAILLEMENT**

**Dans le cadre du développement durable, il est décidé de ne plus mettre de gobelets plastiques sur le ravitaillement intermédiaire du 22 km et de les limiter au ravitaillement final. Chaque coureur devra se munir d'un gobelet réutilisable, ou gourde, etc**

Un ravitaillement en course est prévu pour le 22 km,

- eau (ATTENTION prévoir Gobelet, Gourde, Poche à eau, etc...)
- fruits secs
- sucre

Un ravitaillement est prévu en fin de course

- Eau (Rampes à eau)
- eau gazeuse
- chocolat
- soupes
- fruits
- fruits secs

**Info COVID19 : Attention les modalités de ravitaillement pourront être modifiées à la demande de nos organismes de tutelle par rapport à la crise sanitaire actuelle – L'organisation définitive sera publiée la semaine précédente le Trail sur le site internet**

#### **Article n°5 – INSCRIPTIONS**

**La date limite des inscriptions est :**

- par courrier le 19 mars 2022(cachet de la poste)
- par internet le 23 mars 2022

<http://seven-lille.com>

**PAS D'INSCRIPTION SUR PLACE**

**Aucun remboursement des droits d'inscription ne sera effectué, quelques soit le motif de l'annulation.**





## **POUR DES RAISONS DE SECURITE**

Le nombre d'inscrits sur les courses est fixé à :

- 400 participants pour le 8 km
- 600 participants pour le 14 km
- 400 participantes pour le TRAIL LAIDIES NIGHT – 14 km
- 400 participants pour le 22 km
- 200 participants sur les randonnées

Un compteur sera visible sur le site internet ainsi qu'une liste des inscrits qui sera mise à jour régulièrement.

Les bulletins sont à renvoyer à :

**SEVEN**

**4 impasse Delecourt  
59112 ANNOEULLIN**

**Les dossards seront à retirer le 25 mars 2022,  
à partir de 12h00  
au Complexe Sportif Maryse Bastié,  
10 rue Paul Ramadier à LILLE.**





### Article n°6 – CESSION DE DOSSARD

**Cession de dossard** : Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée. Le dossard devra être entièrement lisible lors de la course. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation

***Pour céder son dossard*** : une demande par mail devra être faite à l'organisation par la personne inscrite. Il faudra y préciser

- *Son nom prénom et course*
- *Le nom prénom date de naissance de la personne remplaçante*
- *Le certificat médical sera joint au mail ou déposé sur le site d'inscription après la validation du changement par l'organisation*
- ***Modification possible jusqu'au 22 mars 2022***

### Article n°7 – ASSURANCE

Les organisateurs sont couverts par une assurance en Responsabilité Civile. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

### Article n°8 – LES RECOMPENSES

Les podiums seront sur chaque course

1<sup>er</sup> – 2<sup>ème</sup> – 3<sup>ème</sup> scratch hommes

1<sup>er</sup> – 2<sup>ème</sup> – 3<sup>ème</sup> scratch femmes



## **Article n°9 – ACCUEIL-DEPART et ARRIVEE**

L'ensemble de l'organisation est centralisée dans et autour de SALLE Maryse BASTIE 10 rue Paul Ramadier à LILLE.

Il y a des vestiaires et douches dans la salle, et des consignes sont organisées.

**Info COVID19 : Attention les modalités des Vestiaires, Douches et Consignes pourront être modifiées à la demande de nos organismes de tutelle par rapport à la crise sanitaire actuelle – L'organisation définitive sera publiée la semaine précédente le Trail sur le site internet**

## **Article n°10 – FORCE MAJEURE**

En cas de force majeure, l'organisateur pourra à tout moment mettre fin à la manifestation. Les participants en seront prévenus par tous les moyens possibles, ils devront alors se conformer strictement aux directives de l'organisation. Le non-respect de ces consignes entrainera de facto la fin de la responsabilité de l'organisateur. Le participant ne pourra prétendre à aucun remboursement, ni aucune indemnité à ce titre.

L'organisation pourra également être annulée avant son lancement sur ordre et obligation des autorités de tutelle. Le participant ne pourra prétendre à aucun remboursement, ni aucune indemnité à ce titre.

## **Article n°11 – COUVERTURE PHOTO ET IMAGE -COORDONNEES**

Du fait de son engagement, le concurrent donne droit à l'organisation un pouvoir tacite pour utiliser toute image concernant l'événement, dans le cadre de la promotion de celui-ci.

Conformément à la loi « informatique et liberté » n° 7817 du 11 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Si vous le souhaitez, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant, votre nom, prénom, adresse mail et adresse postale. Idem pour la non publication de vos résultats sur notre site et celui de la FFA (mail : [seven-lille@nordnet.fr](mailto:seven-lille@nordnet.fr))

## **Article n°12– CONDITIONS GENERALES**

Tous les concurrents s'engagent à se soumettre aux règles de l'épreuve par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir avant, pendant et après l'épreuve.





## Challenge Entreprises – OFF COURSE - SEVEN 2022

### **REGLEMENT**

Pour vous inscrire au Challenge Entreprises OFF COURSE – SEVEN, vous devez désigner un (e) responsable des inscriptions.

Il ou elle sera référent (e) pour les inscriptions ainsi que pour la récupération des dossards.

#### **I. Organisation**

Le magasin OFF COURSE et SEVEN Sport Extrême Pour Tous organisent un Challenge Entreprises.

Ce challenge comporte 2 types de classement :

- **classement à la meilleure performance** : Une entreprise devra inscrire au moins un coureur et une coureuse dans les courses du 22 km et du 14 km (mixte ou ladies Night). Le classement sera établi par cumul des meilleurs places hommes et femmes de ma même entreprise sur les courses choisies.

- **classement du nombre** : le classement du nombre est établi par l'addition du nombre de participants arrivées dans l'ensemble des courses au programme 22 km, 14 km et 8 km

L'entreprise n'a pas obligation d'engager de coureurs ou coureuses dans toutes les courses.

#### **II. Conditions d'inscription**

Les participants (e) sont soumis (e) au règlement général des épreuves du Trail des Remparts Lillois

Le Challenge Entreprises est ouvert aux entreprises inscrites au RCS et au Répertoire des Métiers, aux collectivités territoriales et aux organismes publics. Il ne concerne pas les associations et clubs sportifs.

L'inscription des coureurs, dans le cadre du Challenge Entreprises, est ouverte aux seuls Salariés de l'entreprise.

Pour participer au classement à la meilleure performance du Challenge, les entreprises devront impérativement inscrire au moins un coureur et une coureuse dans chacune des courses suivantes : 22 km et 14 km (mixte ou ladies night)

Si ces conditions ne sont pas remplies, l'entreprise sera classée uniquement au titre du classement au nombre de coureurs qui n'impose pas l'obligation d'engager de coureurs ou coureuses dans toutes les courses.

### **III. Procédure de saisie des inscriptions**

Les Inscriptions peuvent être réalisées en ligne soit par le (la) responsable des inscriptions soit par le coureur ou la coureuse, en cochant la case « challenge entreprise » et en complétant les informations complémentaires

Par courrier, le responsable du challenge, fera sous forme de tableau la liste des inscrits

NOM- PRENOM – SEXE - DATE DE NAISSANCE – COURSE CHOISIE- EMAIL

Joindre les certificats médicaux réglementaires et le paiement par chèque à l'ordre de SEVEN

Envoyer le tout à SEVEN 4 impasse Delecourt 59112 ANNOEULLIN

Date limite d'inscription COURRIER – 19 mars 2022

INTERNET. 23 mars 2022

**Les inscriptions peuvent être fermées dès que le nombre maximal d'inscrits est atteint.**

**Attention** : le Nom de l'entreprise et le Nom de l'équipe doivent être remplis en termes identiques pour chaque inscription tels que défini au moment de l'inscription du Groupe (respect des majuscules, minuscules et espaces).

### **IV. Remise des Dossards**

Le responsable des inscriptions ou son représentant pourra retirer tous les dossards de son équipe. Le vendredi 23 mars 2022, à partir de 12h00 à la salle Maryse Bastié 10 rue Paul Ramadier LILLE .

Afin de préparer les dossards un mail devra être envoyé à [seven-lille@nordnet.fr](mailto:seven-lille@nordnet.fr) en précisant le nom de l'entreprise, et la liste des inscrits, avant le 23 mars 2022

Dans le cas contraire, les coureurs retireront eux-mêmes leur dossard le jour de distribution des dossards.

## **V. Classement**

### **1 - Classement à la meilleure performance :**

Le classement est réalisé par addition des 4 meilleures places hommes et femmes de l'entreprise sur les 2 courses : 22 KM ET 14 KM (mixte ou ladies)

**En cas d'égalité de points, l'équipe la mieux classée au 22 km sera prépondérante.**

Une équipe comprend 2 coureurs et 2 coureuses minimum (un coureur et une coureuse par course). Pour les entreprises ayant plus de 4 coureurs et coureuses, les équipes seront composées par l'Organisateur, à la suite des épreuves, en fonction des temps réalisés par les coureurs et coureuses sur les 2 courses (22 et 14 km).

Equipe 1.    Coureur A **10<sup>ème</sup>** au 22 km.            Coureur B **35<sup>ème</sup>** au 14 km  
                  Coureur C **14<sup>ème</sup>** au 22 km.            Coureur D **5<sup>ème</sup>** au 14 km ladies  
Total : 10 + 35 + 14 + 5 = **64 points**

Equipe 2    Coureur A **5<sup>me</sup>** au 22 km.            Coureur B **22<sup>ème</sup>** au 14 km  
                  Coureur C **32<sup>ème</sup>** au 22 km.            Coureur D **11<sup>ème</sup>** au 14 km ladies  
Total : 5 + 22 + 32 + 11 = **70 points**

Equipe 3    Coureur A **7<sup>me</sup>** au 22 km.            Coureur B **20<sup>ème</sup>** au 14 km  
                  Coureur C **37<sup>ème</sup>** au 22 km.            Coureur D **6<sup>ème</sup>** au 14 km ladies  
Total : 7 + 20 + 37 + 6 = **70 points**

***il est 3<sup>ème</sup> malgré l'égalité de points par rapport au classement au 22 km***

## **2 - Classement en fonction du nombre de coureurs**

Le Classement est réalisé en fonction du nombre total de participants de l'entreprise arrivé sur l'ensemble des courses du Trail des Remparts Lillois, hors randonnées pédestres. Il est précisé que le règlement n'impose pas l'obligation d'engager de coureurs ou coureuses dans toutes les courses.

Afin d'équilibrer les points par distance il est décidé de mettre des coefficients par course

22 km.	Coefficient 2
14 km mixte	Coefficient 1
14 km Ladies Night	Coefficient 1,5
8 km	Coefficient 0,5

### **Exemples :**

4 coureurs au 22 km	8 points
4 coureurs au 14 km mixte	4 points
4 coureuses au 14 km Ladies Night	6 points
4 coureurs au 8 km	2 points

## **VI. Remise des Trophées :**

La cérémonie officielle des Trophées du Challenge Entreprises OFF COURSE – SEVEN aura lieu dans les semaines suivant la manifestation. Elle sera suivie d'un cocktail de remerciements.

Seront récompensées :

- les 3 premières équipes au Classement à la Meilleure Performance.
- Les 3 premières Entreprises du Classement au Nombre de coureurs, avec un trophée qui sera remis en jeu sur 3 ans



<http://seven-lille.com>



## TRAIL DES REMPARTS LILLOIS : VENDREDI 25 MARS 2022

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : ..... Code postal et Ville .....

Téléphone : ..... Email : .....

date de Naissance ..... sexe ..... Equipe .....

O CHALLENGE ENTREPRISE : Nom de l'entreprise : .....

TARIFS INSCRIPTIONS	8 km	14 km mixte	14 km ladies	22 km
Jusqu'au 31/01/22	9 €	10 €	9 €	13 €
Jusqu'au 28/02/22	10 €	11 €	10 €	15€
Jusqu'au 23/03/22	13 €	15 €	14 €	18 €
NB de places	400	600	400	400
Catégorie	Né avant 2006 ....sauf 22 km 2004			

Entourez la course choisie Chèque à l'ordre de SEVEN

**CERTIFICAT MEDICAL : Conformément aux articles L231-2 et L231-3 du code du sport et à l'article II A de la réglementation HS de la FFA seront acceptés : *Résumé du texte***

- Je joins une copie de ma licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running ou un Pass' Running, délivré par la FFA, ou par la FCD, la FFSA, la FFH, la FSASPTT, la FSCF, la FSGT et l'UFOLEP en cours de validité à la date de la manifestation
- Je joins mon certificat médical de non-contre indication à la pratique de l'Athlétisme ou sport en compétition ou de la Course à pied en compétition, datant de moins d'un an à la date de la compétition, ou sa copie.

**ATTENTION LE TEXTE COMPLET POUR LE CERTICAT MEDICAL EST SUR LE SITE INTERNET**

Je soussigné(e), ainsi que mes ayant droits, accepte le règlement de cette épreuve. J'autorise les organisateurs à utiliser les photos, films ou tout autre enregistrement de cet évènement et sur lequel je figurerai, notamment les résultats. Par notre intermédiaire, vous pourrez recevoir des propositions de partenaires ou autres organisateurs. Conformément aux dispositions de la Loi " Informatique et Liberté " n° 78-17 du 11 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Si vous le souhaitez, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant votre nom, prénom et adresse. Idem pour la non publication de vos résultats sur notre site et celui de la FFA [seven-lille@nordnet.fr](mailto:seven-lille@nordnet.fr)

Je m'engage à prendre connaissance du règlement de l'épreuve sur votre site <http://seven-lille.com> Date et signature (par le représentant légal pour les mineurs)

**DATE LIMITE INSCRIPTION COURRIER: 19 Mars 2022**(cachet de la poste)

Envoyé à: SEVEN 4 impasse Delecourt 59112 ANNOEULLIN

**DATE LIMITE INSCRIPTION INTERNET : 23 Mars 2022** [http:// seven-lille.com](http://seven-lille.com)





**Salle Maryse Bastié. 10 rue Paul Ramadier LILLE**

**VESTIAIRES, DOUCHES ET CONSIGNES SUR PLACE**  
**(Suivant consignes sanitaires le jour de la course)**

## **LES HORAIRES**

**A PARTIR DE 12h00 Retrait des dossards**

- Le rassemblement des coureurs se fait devant le podium du départ suivre le fléchage « départ » depuis la salle
  - 15' d'échauffement collectif.
  - 5' de briefing et consignes de course
  - 10' d'échauffement collectif

**18h15 - RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS DU 22 KM**

**18H45 DEPART DU 22 KM**

**19h30 - RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS DU 8 KM**

**20h00 DEPART DU 8 KM**

**20h00- RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS DU 14 KM Ladies Night**

**20h30 DEPART DU 14 km Ladies Night**

**20h30 - RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS DU 14km**

**21h00 DEPART DU 14 KM**





**CERTIFICAT DE NON CONTRE INDICATION  
A LA PRATIQUE D'UN SPORT**

Je soussigné(e), Dr.....

**Certifie que l'examen ce jour de**

**M., Mme, l'enfant** .....  
*(barrer les mentions inutiles, puis indiquer les nom et prénom du patient)*

**né(e) le** .....

**ne met pas en évidence de signe clinique apparent contre-indiquant la pratique de la course à pied en compétition.**

Certificat établi à la demande de l'intéressé(e) pour faire valoir de ce droit.

Le ..... à .....

Cachet **et** signature du médecin

**QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE  
L'OBTENTION, DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE D'UNE FÉDÉRATION SPORTIVE OU DE  
L'INSCRIPTION À UNE COMPÉTITION SPORTIVE AUTORISÉE PAR UNE FÉDÉRATION  
DÉLÉGATAIRE OU ORGANISÉE PAR UNE FÉDÉRATION AGRÉÉE, HORS DISCIPLINES À  
CONTRAINTES PARTICULIÈRES**

(Annexe II-23, art. A. 231-3 du code du sport)



NOM :

PRENOM :

**Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale :**  
*Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire.*  
*Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.*

**Faire du sport : c'est recommandé pour tous.**  
**En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ?**  
**Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.**

Tu es une fille <input type="checkbox"/> un garçon <input type="checkbox"/>	Ton âge : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ans	
Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu été opéré (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)**

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Te sens-tu très fatigué (e) ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Te sens-tu triste ou inquiet ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pleures-tu plus souvent ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Aujourd'hui**

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Questions à faire remplir par tes parents**

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ?<br>(Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.**