



*Pour la première fois, nos 2 trails historiques se dérouleront sur le même WE*

## *Le 1<sup>er</sup> Week.End Trails Lillois*

Le vendredi 24 mars 2023, se déroulera le 19<sup>ème</sup> TRAIL DES REMPARTS LILLOIS (cours nocturne), et le dimanche 26 mars 2023, Le 13<sup>ème</sup> TRAIL EXTRÊME LILLOIS se déroulera. Prêt à relever le défi ??? Un challenge sur les 2 courses....

Le principe est de faire découvrir Lille du côté Nature.

Les Trails Lillois empruntent sur ses parcours, plus de 90% de chemins et de sous-bois, en ne traversant que deux routes... ils mettent également en valeur le patrimoine historique de la Ville de Lille avec ses remparts et son bois de la Citadelle.

Outre cet aspect nature, ils empruntent 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.....

Pour le Trail des Remparts Lillois, la course se déroulera de nuit...lampe obligatoire

Et ne pas oublier, nos TRAIL LADIES réservés aux femmes sur le 14 ou 8 km.

Fin des inscriptions sur internet le 22 mars 2023 suivant les places disponibles....ATTENTION LE NOMBRE DE PLACES PAR COURSE EST LIMITE.

<http://seven-lille.com>

renseignements : [seven.lille59@gmail.com](mailto:seven.lille59@gmail.com)





# WEEK END TRAILS LILLOIS 2023

## REGLEMENT

### Article n°1-ORGANISATEURS

SEVEN Sport Extrême Pour Tous LILLE organise le 1<sup>er</sup> Week End Trail Lillois, avec le 19<sup>ème</sup> TRAIL DES REMPARTS LILLOIS, le vendredi 24 mars et le 13<sup>ème</sup> TRAIL EXTREME LILLOIS le dimanche 26 mars 2023

Les associations confient à un Comité d'Organisation, constitué de nombreuses personnalités sportives de la Ville de Lille et de sa Région, la conception et la mise en place de l'épreuve

### 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- LES PARCOURS**

#### **TRAIL DES REMPARTS LILLOIS 24 mars 2023**

- 8 km né en et avant 2007 (1 tour)
- 14 km né en et avant 2007 (1 tour)
- 14 km ladies née en et avant 2007 (1 tour)
- 22 km né en et avant 2005 (2 tours)

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

#### **TRAIL EXTREME LILLOIS 26 mars 2023**

- 8 km né en et avant 2007 (1 tour)
- 8 km ladies née en et avant 2027 (1 tour)
- 15 km né en et avant 2007 (1 tour)
- 30 km né en et avant 2005 (2 tours)
- 45 km né en et avant 2005 (3 tours)  
(Individuel ou en relais de 2 ou 3 équipiers)
- Baby Trail :
  - 3 km né de 2008 à 2011 (1 tour)
  - 1 km né en 2012 et 2013 (1 tour) pas de classement

- C'est un parcours nature composé à 90% en chemin et sous bois. Parcours balisé et fléché au sol.
- Le dénivelé est d'environ 90 mètres D+, mais le calcul est imprécis du fait du parcours qui est une succession de montées et descentes.
- Les distances annoncées peuvent être à +/- 1 km 500 sur le parcours réel, par rapport aux conditions de traçage et l'état du terrain.

**ATTENTION le tracé du parcours ne sera pas communiqué avant la course. Le traçage définitif se faisant la veille, en adaptant le parcours à la situation sur le terrain par rapport aux conditions météo et à l'état du terrain.**

### **Article n°4 – RAVITAILLEMENT**

Des ravitaillements en course sont prévus pour le 30 km et 45 km.  
(1 ravitaillement par tour- Eau et Fruits)

Le 45 km et le 30 km sont **en semi-autonomie**. (Chaque coureur doit prévoir son ravitaillement).

Un ravitaillement en fin d'épreuve est prévu pour l'ensemble des courses.

**Dans le cadre du développement durable, il est décidé de ne plus mettre de gobelets plastiques sur le ravitaillement intermédiaire du 45 km et du 30 km, et sur le ravitaillement final. Chaque coureur devra se munir d'un gobelet réutilisable, gourde, éco-tasse, etc**

**Article n°5- BARRIERE HORAIRE : 45 km**

Dans le cadre du 45 km, il est mis en place une barrière horaire

**La BARRIERE HORAIRE EST FIXEE A 12 HEURES**

**(avec un départ à 8h30 pour le 45 km)**

**A partir de cet horaire, les participants du 45 km ne pourront plus s'engager sur un nouveau tour**

**Article n°6- INSCRIPTIONS**

Les inscriptions sont possibles directement sur le site internet (paiement en ligne-lien sécurisé) :

<http://seven-lille.com> **jusqu'au 22 mars 2023**

ou par courrier et payable par chèque à l'ordre de « SEVEN ». **jusqu'au 18 mars 2023**  
**(cachet de la poste)**

**Aucun remboursement des droits d'inscription ne sera effectué.**  
**Quel que soit le motif.**

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

**Trail des Remparts Lillois**

- 8 km = 400
- 14 km ladies = 200
- 14 km = 400
- 22 km = 400

**Trail Extrême Lillois**

- 8 km = 400
- 8 km ladies 200
- 30 km = 500
- 45 km = 250 individuels et 30 équipes
- Baby Trail = 150 par course

Un compteur sera visible sur le site internet ainsi qu'une liste des inscrits qui sera mise à jour régulièrement. Les inscriptions pourront être clôturées avant la date limite si le nombre de coureurs est atteint.

Les bulletins sont à renvoyer à :

**SEVEN -**

**4 impasse Delecourt 59112 ANNOEULLIN**

Date limite des inscriptions : **le 18 mars 2023** (suivant places disponibles)

**Les dossards sont à retirer**

**Vendredi 24 mars 2023 de 12h00 à 21h00**

**Samedi 25 mars 2023 de 14h à 17h00**

**Dimanche 26 mars 2023 à partir de 07h00**

**jusque 30' avant chaque course**

**Salle Maryse Bastié 10 rue Paul Ramadier à Lille**

**ATTENTION LES INSCRIPTIONS PEUVENT ETRE ARRETEES  
AVANT LA DATE LIMITE SI LE NOMBRE D'INSCRITS SUR LA  
DISTANCE EST ATTEINT.**

**Article n°7 : CHALLENGE DU WEEK END DU TRAIL LILLOIS**

Un challenge est organisé lors de ce week.end.

L'idée est de faire 2 trails sur le WE, avec un classement final

Afin d'équilibrer les courses, un coefficient est appliqué suivant la distance.

Le classement se fera par rapport au résultat scratch de chaque course. Le vainqueur sera celui qui aura le moins de point.

Un classement Homme et un classement Femme seront établis

**Vendredi**

8 km coef 4

14 km coef 2

22 km coef 1

**Dimanche**

8 km coef 4

15 km coef 2

30 km coef 1

45 km coef 0,5

### exemples

Coureur inscrit aux 8 km et aux 30 km

Il finit 6<sup>ème</sup> et 30<sup>ème</sup>

24 points + 30 points = 54 points

Coureur inscrit aux 22 km et aux 45 km

Il finit 6<sup>ème</sup> et 30<sup>ème</sup>

6 points + 15 points = 21 points

### Article n°8 – CESSION DE DOSSARD

**Cessation 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 21 mars 2023 23h59***

### Article n°9 – LES HORAIRES DE DEPART

#### TRAIL DES REMPARTS LILLOIS 24 mars 2023

- |                            |       |        |
|----------------------------|-------|--------|
| • 22 km                    | 18h45 | 230 D+ |
| • 8 km                     | 20h00 | 60 D+  |
| • 14 km Trail Ladies Night | 20h30 | 90 D+  |
| • 14 km                    | 21h00 | 90 D+  |

#### TRAIL EXTREME LILLOIS. 26 mars 2023

- |                     |       |        |
|---------------------|-------|--------|
| • 45 km :           | 8h30  | 290 D+ |
| • 30 km :           | 9h30  | 240 D+ |
| • 8 km ladies       | 10h30 | 60 D+  |
| • 15 km :           | 11h00 | 90 D+  |
| • 8 km              | 11h30 | 90 D+  |
| • Baby Trail : 3 km | 12h00 |        |
| • Baby Trail 1 km   | 12h15 |        |

### **Article n°10 – ACCUEIL-DEPART et ARRIVEE**

L'ensemble de l'organisation est centralisé 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.

### **Article n°11 – ASSURANCE**

Les organisateurs sont couverts par une assurance 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°12 – 45 km EN RELAIS PAR EQUIPE pour le Trail Extrême Lillois**

Pour la course de 45 km, vous avez la possibilité de faire la distance en relais par équipe.

Vous pouvez être soit deux ou trois équipiers. Le passage de relais devra se faire obligatoirement dans la zone de relais (devant la salle) et chaque relais doit faire au minimum un tour de 15 km

### **Article n°13 – LES RECOMPENSES**

Un lot sera remis à chaque participant. Le classement se fera par épreuve au Scratch.

Le classement se fera par épreuve au Scratch.

1<sup>er</sup> 2<sup>ème</sup> 3<sup>ème</sup> Homme par course

1<sup>ère</sup> 2<sup>ème</sup> 3<sup>ème</sup> Femme par course

### **Article n°13 – 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 entraînera 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°14– COUVERTURE PHOTO ET IMAGE**

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

**Article n°15- 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.

# AU BAR....



**VIN CHAUD. 2 euros**



**BIERE PRESSION. 2 euros**



**SOFT. 1 euro**



**SUCRERIE. 1 euro**

# REPAS



**Sandwich**

**3 euros**

Filet américain, thon, Poulet curry, pâté,  
jambon beurre



**Hotdog**

**3 euros**

Moutarde , Mayonnaise



**Crêpe**

**2 euros**

**5 crêpes**

**8 euros**



**Chips**

**1 euro**

# **FORMULE MENU**

## **5 EUROS**

**1 sandwich ou 1 hotdog**

**1 paquet de chips**

**1 crêpe**

**1 boisson**

**1 café ou thé**



**RENDEZ VOUS**

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

VESTIAIRES, DOUCHES ET CONSIGNES SUR PLACE

## **LES HORAIRES**

**Vendredi 24 mars 2023**

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**





<http://seven-lille.com>



## TRAIL DES REMPARTS LILLOIS : VENDREDI 24 mars 2023

NOM : ..... Prénom : .....

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

Téléphone : ..... Email : .....

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

TARIFS INSCRIPTIONS	8 km	14 km mixte	14 km ladies	22 km
Jusqu'au 28/02/23	10 €	13 €	11€	15€
Jusqu'au 22/03/23	15 €	18 €	15 €	18 €
NB de places	400	600	400	400
Catégorie	Né avant 2007 ....sauf 22 km 2005			

Entourez la course choisie Chèque à l'ordre de SEVEN



**LE WEEK-END TRAILS LILLOIS- les 24 & 26 mars 2023...Relevez le défi !!!!!**

**2 courses dans le WE, je relève le défi !!! je coche la case et je m'inscris au Trail Extrême Lillois du 26 mars 2023**

**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://seve-lille.com> **Date et signature (par le représentant légal pour les mineurs)**

**DATE LIMITE INSCRIPTION COURRIER: 18 Mars 2023**(cachet de la poste)

Envoyé à: SEVEN 4 impasse Delecourt 59112 ANNOEULLIN

**DATE LIMITE INSCRIPTION INTERNET : 22 Mars 2023** [http:// seven-lille.com](http://seven-lille.com)





## **RENDEZ VOUS**

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

**VESTIAIRES, DOUCHES ET CONSIGNES SUR PLACE**

## **LES HORAIRES**

**Dimanche 26 mars 2023**

**A PARTIR DE 7h00 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

8h00 - RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS DU 45 KM

8H30 DEPART DU 45 KM

9h00 - RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS DU 30 KM

9H30 DEPART DU 45 KM

10h00 - RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS DU 8 KM Ladies

10h30 DEPART DU 8 KM Ladies

10h30- RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS DU 15 KM

11h00 DEPART DU 15 km

11h00 - RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS DU 8 KM

11h30 DEPART DU 8 km

11h45- RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS DU 3 KM

12h00 DEPART DU 3 km

12h00 - RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS DU 1 KM

12h15 DEPART DU 1 km





<http://seven-lille.com>



## TRAIL EXTREME LILLOIS : DIMANCHE 26 mars 2023

NOM : ..... Prénom : .....

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

Téléphone : ..... Email : .....

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

Entourez la course choisie

Chèque à l'ordre de SEVEN

TARIFS INSCRIPTIONS	8 km	8 km ladies	15 km	30 km	45 km	45 km Relais Par personne	3 km	1 km
Jusqu'au 28/02/23	10 €	8 €	14 €	18 €	25€	15€	5 €	2 €
Jusqu'au 22/03/23	15 €	12 €	19 €	25 €	32€	20€	5 €	2 €
NB de places	500	250	500	500	200	30	100	100
WE TRAILS LILLOIS « challenge »	-1 €	-1€	-2€	-3€	-4€	/	/	/
Né avant	2007	2007	2007	2005	2005	2007	2008 -2011	2012-2013

la réduction se fait automatiquement sur le site d'inscription en ligne dès que vous cochez la case WE TRAILS LILLOIS challenge



LE WEEK-END TRAILS LILLOIS- les 24 & 26 mars 2023...Relevez le défi !!!!!



**2 courses dans le WE, je relève le défi !!! je coche la case et je m'inscris au Trail des Remparts Lillois du 24 mars 2023**

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 ET SUR LE** 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.lille59@gmail.com](mailto:seven.lille59@gmail.com) Signature Obligatoire Ou du représentant légal pour les mineurs) je soussigné père, mère ou représentant légal autorise mon enfant à participer

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 : 18 mars 2023**(cachet de la poste)

Envoyé à: SEVEN 4 impasse Delecourt 59112 ANNOEULLIN

**DATE LIMITE INSCRIPTION INTERNET : 22 mars 2023 [http:// seven-lille.com](http://seven-lille.com)**





**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

Cachet <b>et</b> 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	<b>OUI</b>	<b>NON</b>	
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.**