
SILLON X - RACE

REGLEMENT 2025

SOMMAIRE

DEFINITION	2
1. L'ORGANISATION	2
1.1. ORGANISATEUR & COORDONNEES.....	2
1.2. DATE ET LIEUX.....	2
1.3. PROCESSUS D'INSCRIPTION & TARIFS.....	2
1.4. ANNULATION ET REMBOURSEMENT.....	3
2. CONDITIONS DE PARTICIPATION	3
3. DOCUMENT, EQUIPEMENTS OBLIGATOIRES ET MATERIEL	3
3.1. DOCUMENTS OBLIGATOIRES.....	3
3.2. EQUIPEMENT OBLIGATOIRE, ASSISTANCE / AUTONOMIE.....	4
3.3. MATERIEL & DOSSARDS.....	4
4. LA COURSE	4
4.1. DISTANCES PREVUES.....	4
4.2. MODIFICATION DE PARCOURS.....	4
4.3. RESPECT DU CODE LE ROUTE.....	4
4.4. ASSISTANCE.....	5
4.5. HORAIRES DES EPREUVES.....	5
4.6. BARRIERES HORAIRES.....	5
4.7. RESPECT DU PARCOURS.....	5
4.8. ABANDON.....	5
4.9. SECURITE.....	5
4.10. RESPONSABILITE.....	5
5. CLASSEMENT ET REMISE DES PRIX	6
6. ASSURANCE	6
7. RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT	6
8. RECLAMATION	6
9. ARBITRAGE ET SANCTIONS	6
10. DROIT A L'IMAGE	6
11. LOI INFORMATIQUE ET LIBERTE	6
12. ACCEPTATION DU REGLEMENT	7

ANNEXES

QUESTIONNAIRE RELATIF A L'ETAT DE SANTE DU SPORTIF MAJEUR.....	8
ATTESTATION DE REMPLISSAGE D'UN QUESTIONNAIRE DE SANTE (POUR LES MAJEURS).....	9
QUESTIONNAIRE RELATIF A L'ETAT DE SANTE DU SPORTIF MINEUR.....	10
ATTESTATION DE REMPLISSAGE D'UN QUESTIONNAIRE DE SANTE (POUR LES MINEURS).....	11
AUTORISATION PARENTALE.....	12

DEFINITION

Les SILLON X-RACE sont des compétitions se déroulant les **Samedi 14 Juin 2024** et **Dimanche 15 Juin 2025**. Ces compétitions, ouvertes à tous (hommes, femmes, licencié(e)s ou non), sont courues en individuel (ou en relais pour certaines) dans un environnement naturel. Le parcours se situe à travers les chemins environnant le GR3 qui bordent la Vallée Mabile du Lac de Savenay.

Le Comité Organisation se réserve le droit de modifier à tout moment le présent règlement, afin de respecter les réglementations et de veiller à l'intérêt et à la sécurité des participants.

1. L'ORGANISATION

1.1. ORGANISATEUR & COORDONNEES

Les SILLON X-RACE sont organisées par l'association SNLS44.

Les coordonnées de l'organisateur et du Comité Organisation sont les suivantes :

Association SNLS44 snls44@gmail.com
15C rue Auguste Rodin
44260 SAVENAY

1.2. DATE ET LIEUX

Les épreuves SILLON X-RACE se dérouleront le Samedi 14 Juin 2025 soir et le Dimanche 15 Juin 2025 toute la journée.

Les départs des différentes courses SILLON X-RACE seront donnés sur le site du lac de la Vallée Mabile ou au Stade Eloi Ménélec de Savenay. Les arrivées se tiendront dans le Stade Eloi Ménélec de Savenay, à proximité du car-podium.

Le retrait des dossards sera organisé au Stade Eloi Ménélec sous les tribunes jusqu'à 60 minutes avant le départ de chaque épreuve.

Le briefing des athlètes se tiendra avant chaque course au niveau de l'arche de départ/arrivée ou du parc de transitions (parc à vélos) et la présence de tous les concurrents est obligatoire.

1.3. PROCESSUS D'INSCRIPTION & TARIFS

Les compétiteurs s'inscriront exclusivement en ligne sur le site internet <https://www.klikego.com/> à partir du **mercredi 1^{er} Janvier 2025** et jusqu'au **jeudi 12 juin 2025 20h00**.

Les montants d'inscription sont fixés à :

- 12 € pour le Trail SILLON X-TRAIL individuel
- 22 € pour le Cross Triathlon SILLON X-RACE Format S en individuel
- 27 € (= 3 x 9 €) pour le Cross Triathlon SILLON X-RACE Format S en relais
- 3 € pour les Duathlons SILLON X-RACE KIDS, ADOS 1 et ADOS 2 en individuel
- 38 € pour le Cross Triathlon SILLON X-RACE Format M en individuel
- 48 € (= 3 x 16 €) pour le Cross Triathlon SILLON X-RACE Format M en relais

Des frais de gestion de l'inscription peuvent être appliqués par le site <https://www.klikego.com/> et ajoutés à ces montants d'inscription. Le règlement des frais d'inscription devra se faire au moment de l'inscription.

L'inscription comprend pour chaque compétiteur :

- la logistique et la sécurité de la course,
- le chronométrage BREIZH CHRONO par puce
- les ravitaillements et la boisson d'arrivée (attention, prévoir le contenant pour les boissons)
- le pack compétiteur incluant la plaque numérotée pour le VTT, le dossard pour le trail et le cadeau souvenir

L'organisateur se réserve le droit d'ouvrir des inscriptions sur place le jour des courses (en particulier pour les Duathlons Jeunes) dans la limites des dernières places disponibles (sur présentation des documents nécessaires et de l'appoint des frais d'inscription).

Le nombre maximum d'inscriptions est fixé à :

- Trail SILLON X-TRAIL 200 participant(e)s
- Cross Triathlon SILLON X-RACE S 200 participant(e)s (1 équipe relais = comptée 1 participant)
- Cross Triathlon SILLON X-RACE M 200 participant(e)s (1 équipe relais = comptée 1 participant)

1.4. ANNULATION ET REMBOURSEMENT

Tout engagement est personnel, ferme et définitif.

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. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

En cas d'annulation de l'évènement, indépendante de la volonté de l'organisateur (cas de force majeure, impératif de sécurité, conditions météorologiques, décision des autorités administratives etc...) aucun remboursement ne pourra être effectué et le participant ne pourra pas réclamer le paiement de dommages-intérêts à l'organisateur.

2. CONDITIONS DE PARTICIPATION

Pour pouvoir prendre le départ, les concurrents doivent être en conformité avec les critères suivants:

- s'être acquitté des droits d'inscription,
- se conformer au présent règlement,
- présenter lors du retrait des inscriptions les documents obligatoires (article 3.1)
- se conformer à l'équipement obligatoire (article 3.2)
- faire preuve de sportivité et traiter avec respect et courtoisie les autres concurrents, les officiels, les bénévoles et les spectateurs (avant, pendant et après la course)
- être âgé(e) au minimum de 16 ans révolus le jour de l'épreuve (né(e) avant le 14 Juin 2009 inclus) pour participer à l'épreuve Trail SILLON X-TRAIL
- être âgé(e) au minimum de 16 ans révolus le jour de l'épreuve (né(e) avant le 15 Juin 2009 inclus) pour participer aux épreuves Cross Triathlon SILLON X-RACE Format S et Format M.
- être né(e) en 2014, 2015, 2016 ou 2017 pour participer à l'épreuve Duathlon SILLON X-RACE KIDS
- être né(e) en 2012 ou 2013 pour participer à l'épreuve Duathlon SILLON X-RACE ADOS 1
- être né(e) en 2009, 2010 ou 2011 pour participer à l'épreuve Duathlon SILLON X-RACE ADOS 2

L'organisation se réserve le droit de refuser l'inscription de concurrents pour n'importe quel motif.

3. DOCUMENT, EQUIPEMENTS OBLIGATOIRES ET MATERIEL

3.1. DOCUMENTS OBLIGATOIRES

Pour démocratiser le sport en France, la loi n°2022-296 du 2 mars 2022 et ses textes d'application introduisent ces nouvelles dispositions : une « participation à une compétition sportive non organisée par une fédération sportive » laisse à la discrétion de la structure organisatrice le fait de demander ou non aux participants un contrôle médical préalable, qu'ils soient majeurs ou mineurs.

A ce titre, le SNLS44, organisateur des épreuves du SILLON X-RACE, demande à tous les athlètes, majeurs et mineurs, de produire au moment de l'inscription en ligne à l'ensemble de ses épreuves les éléments suivants :

- **Soit, en cas de réponses négatives à l'ensemble des questions** : l'attestation du renseignement d'un questionnaire de santé (*les questionnaires et attestations, en versions majeurs ou mineurs, sont disponibles en annexe de ce règlement et téléchargeables depuis le site d'inscription*).
- **Soit, en cas de réponse positive à au moins une des questions** : un certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) datant de moins d'un an avant la date de la course et mentionnant le type d'épreuve concerné.
- **Par dérogation**, les éléments suivant peuvent être produits :
 - Pour le **SILLON X-TRAIL** : une licence « **FF TRIATHLON** » ou « **FF ATHLETISME** » en cours de validité
 - Pour les **SILLON X-RACE** (Formats S et M) : une licence **FFTRIATHLON** en cours de validité
 - Pour les **DUATHLONS SILLON X-RACE** (KIDS et ADOS 1 & 2) : toute licence sportive en cours de validité

Chaque **COMPETITEUR MINEUR** devra joindre à son inscription en ligne (ou présenter sur place le jour du retrait des dossards), une autorisation parentale (*document disponible en annexe de ce règlement*) dûment complétée et signée.

Chaque **COMPETITEUR** devra présenter une pièce d'identité pour retirer son dossard.

Sans ces éléments, qu'ils soient joints à l'inscription ou présentés lors du retrait, nous ne pourrions pas vous remettre votre dossard.

3.2. EQUIPEMENT OBLIGATOIRE, ASSISTANCE / AUTONOMIE

Le port d'une combinaison de natation est conditionné par la température de l'eau :

- la combinaison sera obligatoire pour une température de l'eau inférieure à 16,0°C.
- La combinaison sera interdite pour une température d'eau supérieure à 24,5°C.
- Les températures d'eau intermédiaires laissent libre choix au nageur de porter ou non une combinaison.

Le port d'un casque de cyclisme rigide, jugulaire fixée et ajustée, en conformité avec les normes de sécurité en vigueur, est obligatoire pendant toute la durée des épreuves à vélo.

Toutes les courses SILLON X-RACE sont en autonomie complète, avec une assistance autorisée sur le site d'arrivée et des ravitaillements aux points destinés à cet effet. Le retour au parc à vélo devra être fait en suivant le parcours pour pouvoir rester en course.

3.3. MATERIEL & DOSSARDS

Les compétiteurs sont seuls responsables de la conformité aux normes en vigueur, des matériels qu'ils utilisent ainsi que de leur entretien. Un contrôle de sécurité (comme le freinage et la présence d'obturateurs des extrémités du guidon sur les vélos, ... ainsi que le verrouillage de la jugulaire des casques, ...) sera effectué à l'entrée du parc à vélos.

Pour les épreuves à vélo, l'utilisation du VTT est fortement conseillée mais l'utilisation du Gravel est autorisée. L'usage de vélos à assistance électrique est interdit.

Concernant la numérotation des participants/équipes

- NATATION : pas de numérotation.
- VTT : seule la plaque numérotée est obligatoire. De façon à assurer sa bonne visibilité, cette plaque doit être fixée sur le guidon à l'aide des 2 liens plastiques (fournis). En cas de port complémentaire du dossard à l'aide d'un porte-dossard, merci de le placer dans le dos pendant le parcours VTT.
- TRAIL : un seul dossard à porter devant et fixé à l'aide d'épingles (non fourni(es)) ou d'un porte-dossard.

















Cette plaque et le dossard sont des emplacements réservés aux sponsors officiels de l'organisation.

Les arbitres seront exigeants sur l'état des zones de transitions et la bonne circulation des athlètes. Vous ne devez garder à côté de votre vélo que les affaires pour effectuer votre épreuve.

4. LA COURSE

4.1. DISTANCES PREVUES

Les natures et distances d'épreuves prévues sont les suivantes :

- | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Trail SILLON X-TRAIL |  | 14 km | | |
| - Cross Triathlon SILLON X-RACE S |  | 400 m |  13 km |  4 km |
| - Duathlon SILLON X-RACE KIDS |  | 500 m |  750 m |  500 m |
| - Duathlon SILLON X-RACE ADOS 1 |  | 750 m |  1,5 km |  750 m |
| - Duathlon SILLON X-RACE ADOS 2 |  | 1000 m |  4 km |  1000 m |
| - Cross Triathlon SILLON X-RACE M |  | 1000 m |  28 km |  8 km |

4.2. MODIFICATION DE PARCOURS

Le comité de course se réserve le droit de modification du parcours en tout temps, dans l'intérêt des coureurs et de leur sécurité.

En cas d'utilisation impossible du Lac de la Vallée Mabile, les épreuves de natation seront remplacées par des distances de course à pied de 2,5 km pour le SILLON X-RACE Format S et de 5 km pour le SILLON X-RACE format M.

4.3. RESPECT DU CODE DE LA ROUTE

Chaque coureur doit respecter le code de la route sur les portions ouvertes à la circulation. Le non respect de celui-ci peut entraîner la mise hors course du compétiteur.

4.4. ASSISTANCE

Toute assistance externe est interdite sur le parcours des épreuves SILLON X-RACE en dehors du parc à vélo, sur le site de départ et d'arrivée où un point d'assistance technique légère (réparation de crevaison ou de chaîne, mécanique légère, resserrage sans remplacement de pièces) sera mis en place sur le site de départ et d'arrivée.

L'assistance entre concurrents reste autorisée et même encouragée y compris sur le parcours.

4.5. HORAIRES DES EPREUVES

Les dates, horaires et lieux de départs des épreuves sont les suivants :

- **Samedi 14 Juin 2024**
Trail SILLON X-TRAIL individuel Départ à **19h00** au **Stade Eloi Ménélec**

- **Dimanche 15 Juin 2024**
Cross Triathlon SILLON **X-RACE S** individuel Départ à **09h30** au **Lac de la Vallée Mabile**
Cross Triathlon SILLON **X-RACE S en relais** Départ à **09h40** au **Lac de la Vallée Mabile**
Duathlon SILLON X-RACE **KIDS** individuel Départ à **12h00** au **Stade Eloi Ménélec**
Duathlon SILLON X-RACE **ADOS 1** individuel Départ à **12h20** au **Stade Eloi Ménélec**
Duathlon SILLON X-RACE **ADOS 2** individuel Départ à **12h45** au **Stade Eloi Ménélec**
Cross Triathlon SILLON **X-RACE M** individuel Départ à **14h00** au **Lac de la Vallée Mabile**
Cross Triathlon SILLON **X-RACE M en relais** Départ à **14h10** au **Lac de la Vallée Mabile**

4.6. BARRIERES HORAIRES

Différentes barrières horaires sont mises en place sur la SILLON X-RACE. Tous les concurrents passant à ces points après la barrière horaire devront arrêter leur course (retrait du dossard et de la puce). Les horaires et lieux des barrières horaires sont communiqués aux concurrents par l'intermédiaire du site <http://www.snls44.fr> rubrique NOS ORGANISATIONS / SILLON X-RACE / PROGRAMME ainsi que lors du retrait des dossards. Les barrières horaires sont susceptibles d'être modifiées à tout moment, y compris pendant la course si les conditions météorologiques l'obligent.

4.7. RESPECT DU PARCOURS

Le non-respect de l'intégralité du parcours, la prise de raccourcis ou l'utilisation de tout autre moyen déloyal pour obtenir un avantage à l'encontre des autres concurrents, entrainera la mise hors course. Des points de contrôles seront mis en place tout au long du parcours. Si un concurrent ne passe pas à tous les points de contrôle, il sera mis hors course.

4.8. ABANDON

Pour des raisons de sécurité, chaque coureur ayant abandonné devra se rendre jusqu'au point de contrôle le plus proche (signaleurs ou commissaires) pour annoncer son abandon et rendre son dossard, ou téléphoner au « numéro abandon » qui lui sera indiqué au stand « retrait des dossards ».

Tout abandon est définitif.

4.9. SECURITE

En cas d'accident, chaque coureur est tenu de porter assistance aux personnes accidentées dans l'attente de l'intervention des secours organisés.

4.10. RESPONSABILITE

Le comité d'organisation décline toute responsabilité :

- En cas d'accident provoqué par le non-respect du code de la route,
- En cas de défaillance consécutive à un mauvais état de santé,
- En cas de non-respect des consignes de sécurité,
- En cas de perte, de vol, de dégradation du matériel,
- Chaque concurrent s'engage à ne chercher en aucun cas, ni dans le présent ni dans l'avenir, la responsabilité des organisateurs en cas de perte, de vol ou de dégradation de matériel ou à la suite d'un accident durant l'épreuve voire une maladie relative à celle-ci.

5. CLASSEMENT ET REMISE DES PRIX

Les vainqueurs Femmes, Hommes et Relais seront les coureurs ayant accompli l'intégralité du parcours en un minimum de temps. Un classement sera effectué pour chaque épreuve SILLON X-RACE et sera mis en ligne le plus rapidement possible sans délai précis.

Seront récompensés :

- Les 3 premières femmes et 3 premiers hommes de chaque épreuve individuelle
- Soit Les 3 premiers relais « 100% masculin », « 100% féminin » et « Mixte » des épreuves en relais

6. ASSURANCE

L'organisation contracte une assurance responsabilité civile pour les concurrents. Il est vivement conseillé aux participants de souscrire à une assurance individuelle accident ou de vérifier que leur police d'assurance comprend cette garantie.

7. RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

A la vue de la beauté des sites qui nous accueillent, l'athlète prendra toutes les dispositions pour rester sur les itinéraires balisés et ne pas dégrader l'environnement dans lequel il évolue. A ce titre, tout abandon de matériel (papiers, tubes de gel, bidon, tenue, lunettes...), de déchets et emballages divers hors des zones de propreté prévues à cet effet est interdit et sera sanctionné :

- si l'athlète peut se remettre en conformité, la sanction sera un CARTON JAUNE = Stop & Go,
- si l'athlète ne peut/veut pas se remettre en conformité, la sanction sera un CARTON ROUGE = Disqualification.

8. RECLAMATION

Les réclamations concernant le déroulement de l'épreuve en elle-même ou le comportement des autres concurrents devront être présentées au Directeur de course dans un délai de trente minutes après l'arrivée du dernier concurrent.

Les réclamations concernant le classement devront être déposées au Directeur de course dans un délai de trente minutes après l'affichage des temps finaux.

9. ARBITRAGE ET SANCTIONS

L'arbitrage est une fonction importante qui garantit l'équité, la sécurité et le respect des règles et consignes tout au long des épreuves. Les arbitres gèrent aussi les situations imprévues en prenant des décisions rapides.

Commissaires et Signaleurs ont délégation pour faire respecter les termes du présent règlement.

Les infractions aux règles mentionnées dans ce règlement, tentatives de tricheries ainsi que le non-respect des personnes impliquées dans l'organisation seront punies par le comité d'organisation (carton jaune / Stop & Go ou carton rouge / disqualification).

10. DROIT A L'IMAGE

Par sa participation à l'épreuve SILLON X-RACE, chaque concurrent(e) autorise expressément l'organisation (ou ses ayants droit) à utiliser ou reproduire ou faire reproduire son nom, son image, sa voix, et sa prestation sportive dans le cadre de la SILLON X-RACE en vue de toute exploitation directe, indirecte ou sous forme dérivée de l'épreuve et ce, sur tout support, dans le monde entier, par tous les moyens connus ou inconnus à ce jour, et pour toute la durée de protection actuellement accordée à ces exploitations directes ou dérivées par les dispositions législatives ou réglementaires, les décisions judiciaires et/ou arbitrales de tout pays ainsi que par les conventions internationales actuelles ou futures, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

11. LOI INFORMATIQUE ET LIBERTE

Cette opération est soumise, le cas échéant, aux dispositions de la loi " Informatique et Libertés" n°78-17 du 6 janvier 1978, comportant notamment, au profit des participants, le droit d'accès, de rectification ou radiation pour toute information les concernant sur tous les fichiers à usage de la société organisatrice, en lui écrivant e-mail, fax ou courrier.

12. ACCEPTATION DU REGLEMENT

Le fait de participer à la compétition implique l'acceptation pure et simple du présent règlement dans son intégralité.

Le règlement pourra être consulté sur le site <http://sillon-xrace.snls44.fr/> ainsi que sur place le jour de la compétition au stand "retrait des dossards".

Questionnaire relatif à l'état de santé du sportif majeur

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour participer à une compétition

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*

*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

Durant les 12 derniers mois :	OUI	NON
Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A ce jour	OUI	NON
Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez avoir répondu NON à toutes les questions lors de l'inscription.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné



**ATTESTATION DE REMPLISSAGE D'UN QUESTIONNAIRE DE SANTE
(pour les majeurs)**

Je soussigné(e)

NOM :

PRENOM :

atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir répondu PAR LA NEGATIVE à l'ensemble des rubriques.

DATE :

SIGNATURE :

Questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur

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 mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es : une fille / un garçon

Ton âge : ans

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

Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)	OUI	NON
Te sens-tu fatigué (e) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Te sens-tu triste ou inquiet ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pleures-tu plus souvent ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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

Questions à faire remplir par tes parents	OUI	NON
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="radio"/>	<input type="radio"/>
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (examen médical prévu aux âges de 2, 3, 4, 5 ans et entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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.



ATTESTATION DE REMPLISSAGE D'UN QUESTIONNAIRE DE SANTE
(pour les mineurs)

Je soussigné(e)

NOM :

PRENOM :

en ma qualité de représentant légal de :

NOM :

PRENOM :

atteste qu'il/elle a renseigné le questionnaire de santé et a répondu PAR LA NEGATIVE à l'ensemble des rubriques.

DATE :

SIGNATURE :



AUTORISATION PARENTALE

EPREUVE

- Trail SILLON X-TRAIL
- (cocher les cases) Cross Triathlon SILLON X-RACE Format S indiv. relais
- Cross Triathlon SILLON X-RACE Format M indiv. relais
- Duathlons SILLON X-RACE KIDS ADOS 1 ADOS 2

ENFANT

NOM :

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

COMMUNE :

TELEPHONE :

CLUB / NOM EQUIPE :

PARENT / REPRESENTANT

PERSONNE A PREVENIR* :

QUALITE (père, mère...) :

*En cas d'urgence, j'autorise l'organisation par son représentant délégué présent sur place, s'il n'a pas pu me contacter, à prendre toutes décisions en cas de maladie(s), blessures(s) ou d'accident(s) survenus pendant l'épreuve pour pratiquer toute intervention ou soin qui s'avérerait indispensable, y compris l'hospitalisation et l'anesthésie générale.

Signature :