

# RÈGLEMENT TRAIL DE BOUZEY du 28 septembre 2024

Le TRAIL DE BOUZEY est organisé par la Communauté d'Agglomération d'Épinal sur les installations de la Base de Loisirs Roland Naudin et le site de Bouzey en partenariat avec le club FFA ES THAON Athlétisme.

Le présent règlement s'applique à toutes les épreuves du Trail de Bouzey.

C'est une course nature en semi-autonomie, ouverte aux licenciés et non-licenciés de toutes nationalités, dont l'âge correspond aux critères : catégories/distances de la FFA

## Inscriptions : Ouverture des inscriptions août 2024.

Les inscriptions se feront par le site internet (<https://courirvosges.com>) avec paiement sécurisé par carte bancaire, ou par courrier à l'adresse suivante :

**Trail de Bouzey - Communauté d'Agglomération d'Épinal, 1 avenue Dutac - 88000 Épinal**

- Courses enfants non chronométrées (éveil athlétique, poussins, benjamins, minimes) : inscriptions gratuites.
- Courses chronométrées : inscriptions payantes et limitées
- Animation : Marche non chronométrée pour adultes et enfants de plus de 8 ans accompagnés par un parent : inscriptions payantes et limitées
- Au maximum 300 concurrents pour le 9 km Trail court : inscription 7€
- Au maximum 200 concurrents pour le 18.2 km Trail Semi-nocturne solo ou relais : inscription 11€ en solo et 2 x 7€ en relais. (Inscription sur place dans la limite des places disponibles +3€)
- Au maximum 300 marcheurs pour la marche de 10 km : inscription 3 € (inscription sur place dans la limite des places disponibles) Horaires de départ : de 9h à 14h.

Les inscriptions sur internet seront clôturées le vendredi 27 septembre 2024 à minuit dans la limite des places disponibles. Les inscriptions par courrier seront clôturées le mercredi 25 septembre 2024 à minuit dans la limite des places disponibles.

### ► En s'inscrivant, chaque coureur prend personnellement les engagements suivants :

Je déclare avoir réellement pris connaissance du règlement et de l'éthique de la course et marche. Je comprends et j'approuve les conditions de participation figurant dans le présent règlement. Je m'engage à respecter le règlement en tous points.

Je déclare m'être renseigné sur les contre-indications médicales qui pourraient me concerner et, en conséquence, décharge l'organisation de tout problème médical pouvant survenir pendant l'épreuve du fait d'une négligence de ma part.

**Attention :** pour obtenir votre dossard, vous devrez fournir : (voir paragraphe ci-dessous).

## CONDITIONS DE LICENCE ET SANTÉ DES PRATIQUANTS

### ► Personnes mineures

Pour les personnes mineures, leur participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire à l'organisateur soit :

- **D'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA** et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. Les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées)
- D'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non-contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition et délivrée par une des fédérations partenaires de la FFA.
- L'athlète 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.

(Voir la page d'inscription sur le site : <https://www.courirvosges.com/> , afin de consulter les conditions de participation)

Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le mineur attestent auprès de la FFA que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. À défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.

### ► Personnes majeures

Pour les personnes majeures, leur participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire à l'organisateur soit :

- **D'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA** et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. Les autres licences délivrées par la FFA (Santé et Encadrement ne sont pas acceptées ;
- **D'une attestation (papier, électronique ou de type QR Code) indiquant que la personne a réalisé le Parcours de Prévention Santé (ou « PPS »)** mis en place par la FFA via sa plateforme dédiée dont les conditions d'utilisation seront établies également par cette dernière. Pour être valable, le PPS doit avoir été effectué au maximum trois mois avant la date de la manifestation à laquelle la personne souhaite s'inscrire.

Voir la page d'inscription sur le site : <https://www.courirvosges.com/> , afin de consulter les conditions de participation, et accéder directement au site qui délivre le PPS (gratuit).

► **Courses non chronométrées :**

- Les Éveils- Athlès filles et garçons nés entre 2016 et 2018 peuvent participer uniquement à la course de 700m
- Les Poussins filles et garçons nés en 2014 et 2015 peuvent participer uniquement à la course de 1500m
- Les Benjamins filles et garçons nés en 2012 et 2013 peuvent participer uniquement à la course de 1500 m X 2 tours
- Les Minimes filles et garçons nés en 2010 et 2011 peuvent participer uniquement à la course de 1500 m X 3 tours

► **Courses chronométrées :**

- Les Cadets nés en 2008 et 2009 peuvent participer uniquement au 9 km et en relais sur le 18,2 km
- Les Juniors nés en 2006 et 2007 peuvent participer aux 2 courses
- Les Espoirs nés entre 2003 et 2005 peuvent participer aux 2 courses
- Les Seniors nés entre 1991 et 2002 peuvent participer aux 2 courses
- Les Master 0 à 10 nés en 1990 et avant peuvent participer aux 2 courses

NB : les Canicross ne sont pas acceptés (sur toutes les courses).

**Droits d'engagement :**

Tout engagement est personnel, ferme et définitif, et ne peut faire l'objet de remboursement pour quelque motif que ce soit, sauf :

- Accident et maladie justifiés par un certificat médical de non-aptitude/ décès.
- Contraintes professionnelles.
- Grève de transport en commun.

Pour obtenir un remboursement, un justificatif (décès, travail, grève) ou un certificat (maladie, accident) sera à transmettre à l'adresse suivante : Communauté d'Agglomération d'Épinal, 1 avenue Dutac, 88000 Épinal.

► **Retrait de dossard :**

Attention - le dossard sera remis aux coureurs :

- Si le dossier est complet suite à l'inscription sur le site courirvosges : <https://www.courirvosges.com/> (validation des renseignements du coureur, droit d'engagement, conforme aux conditions de licence et santé) voir le paragraphe CONDITIONS DE LICENCE ET SANTÉ DES PRATIQUANTS

Soit au plus tard en apportant le jour de la course :

- pour les mineurs : questionnaire de santé ou licence FFA (le PPS est réservé aux personnes majeures)
- pour les majeurs : licence FFA (toutes les autres licences ne seront plus acceptées) ou PPS valide (établi depuis plus de 3 mois).

Le retrait des dossards se fera à la Base de Loisirs Roland Naudin à Bouzey aux horaires indiqués : samedi 28 septembre à partir de 14 h pour toutes les courses et jusqu'à ½ heure avant la course

## **Parcours Trails**

Il s'agit d'une course nature à pied en semi-autonomie. Deux parcours Trail : tracés aux alentours du Lac de Bouzey.

**Courses jeunes** : parcours tracés aux abords du Lac de Bouzey.

**Marche** : tracés aux alentours du Lac de Bouzey.

Tous les départs et arrivées se feront à la plage Base Roland Naudin à 200 m de la Base Roland Naudin. Les arrivées des courses jeunes se feront également aux abords du lac de Bouzey.

Les départs et arrivées des Trails 9 km et 18.2 km, course jeunes, marche se feront Plage de la Base Roland NAUDIN.

Courses E-Trail - Éveil athlé sur une boucle de 700 m aux abords du Lac de Bouzey

Courses Mini- Trail, poussins, benjamins, minimes sur une boucle de 1500 m aux abords du Lac de Bouzey.

Trail court de 9 km avec 100 m de dénivelé positif.

Trail semi. Nocturne de 18,2 km avec 300 m de dénivelé positif.

Marche : Distance 10.1 km

## **Relais sur le Trail semi-nocturne :**

Le relais se fera, à proximité du camping à la ferme, par échange du dossard du premier coureur au second coureur.

Lors du retrait du dossard, une feuille de consignes vous sera remise pour vous rendre à la zone relais et revenir à l'arrivée. Adresse zone relais : à proximité de l'adresse : 1634 route de Bouzey, 88390 RENAUVOID.

## **Adresse ligne départ /arrivée :**

Plage Base de Loisirs Roland Naudin, 88390 CHAUMOUSEY

## Horaires du samedi 28 septembre 2024

- E-Trail : Course éveil athlé sur 700m : départ à 16h00
- Mini- Trail : Courses poussins, benjamins et minimes départ à 16h30 sur la ou les boucle(s) de 1500 m
- Marche : départ de 9 h à 14h
- Trail Court : 9 km : départ à 18h00 / arrivée estimée du premier 18h38
- Trail Semi -nocturne : 18,2 km Solo ou Relais : départ à 19h/ arrivée estimée du premier 20h15

## Ravitaillements :

Au niveau du Camping à la ferme 1634 route de Bouzey, 88390 Renauvoid pour les 2 courses et marche.

18,2 km : 1 ravitaillement à mi-parcours (eau, fruits, autres produits locaux ...)

9 km : 1 ravitaillement à mi-parcours (eau, fruits, autres produits locaux ...)

Marche : 1 ravitaillement à mi-parcours (eau, fruits, autres produits locaux ...)

Seuls les participants porteurs d'un dossard visible ou d'un bracelet dûment contrôlé ont accès aux postes de ravitaillement. Ravitaillement léger : eau plate, aliments sucrés et salés

Ravitaillement arrivée : ravitaillement léger (idem ci-dessus)

Tout coureur vu en train de jeter ses déchets sur le parcours sera disqualifié.

Veillez-vous munir d'un contenant personnel, car aucun gobelet n'est disponible sur les ravitaillements.

Des poubelles sont disposées en grand nombre sur chaque poste de ravitaillement et doivent impérativement être utilisées. L'assistance individuelle est uniquement autorisée 20 mètres avant et 20 mètres après les ravitaillements.

En dehors de ces zones, elle est interdite, de même que l'accompagnement en course.

## Balisage :

Le balisage se fera avec de la signalétique en hauteur, jalons textiles, jalons fluo (pour le semi-nocturne) et par un marquage au sol aux intersections et aux changements de direction.

La distance maximale entre deux balisages sera de 100m. Au-delà de cette distance, si aucun repère n'est en vue, faire demi-tour.

## Circulation :

Les coureurs doivent respecter le code rural et le Code de la route en tant que piétons sur les parcours empruntant des parties de route communale ou coupant celle-ci.

## **Matériel conseillé :**

Les épreuves du Trail de Bouzey sont des courses ou marches qui se déroulent en semi-autonomie. La semi-autonomie est définie comme étant la capacité à être autonome entre deux points de ravitaillements, aussi bien sur le plan alimentaire que de celui de l'équipement vestimentaire et de sécurité, permettant notamment de s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles (mauvais temps, problèmes physiques, blessures...).

## **Équipement :**

L'équipement requis est conforme aux règles administratives et techniques spécifiques aux Trails éditées par la FFA.

## **Matériel obligatoire :**

Lampe frontale pour le Trail de Bouzey semi-nocturne (départ 19h)

## **Matériel recommandé :**

Téléphone portable, avec N° préenregistré

Organisation : 06 06 50 32 43 ou 06 76 28 26 30 ou 06 80 32 71 99

Réserve d'eau de 0,50 litre minimum.

Veste imperméable coupe-vent en cas de mauvais temps - Sifflet

Les bâtons sont autorisés sur le Trail de Bouzey. Si vous choisissez de prendre des bâtons, c'est pour toute la course. Il est interdit de partir sans bâtons et d'en récupérer en cours de route.

En cas d'impossibilité de joindre le PC course, vous pouvez appeler directement les organismes (plus particulièrement si vous vous trouvez dans une zone « de secours urgences seulement ») : 112

## **Abandons :**

En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir et rendre son dossard :

- Au responsable du poste de ravitaillement
- Au sas de chronométrage à l'arrivée
- Par téléphone ajouter numéros de l'organisation : 06 06 50 32 43 ou 06 76 28 26 30 ou 06 80 32 71 99

Il ne sera plus considéré comme un participant du Trail de Bouzey, il ne sera donc plus sous la responsabilité de l'organisateur. À lui de rejoindre l'arrivée par ses propres moyens.

## **Résultats, Récompenses :**

Les podiums pour les courses E - Trail et Mini -Trail, éveil athlé, poussins, benjamins, minimes se font sur la ligne d'arrivée à la fin. Les 3 premiers filles et garçons recevront une récompense.

Tous les enfants recevront une médaille

Remises des autres trophées : présence obligatoire

Les remises des trophées seront données à partir de 20h pour le Trail Court 9 km.

Les remises des trophées seront données à partir de 22 h pour le Trail semi. Nocturne solo et relais de 18,2km.

### **Pour le trail court 9 km**

Les 3 premiers hommes et femmes au scratch seront récompensés par un trophée

Trophée au premier homme et femme des catégories mentionnées ci-dessous.

6 catégories : Cadet (2008-2009), Junior (2006-2007), Espoir – Senior (2005 à 1991), Master 0 -1 (1990 à 1986),

Master 2-3 (1980 à 1971) et Master 4 et plus (1970 à 1940) pas de cumul de trophée

Pour le Trail Semi-nocturne DE 18.2 km en relais : Trophée à la première équipe masculine, féminine et mixte

### **Pour le Trail Semi-nocturne de 18,2 km en solo :**

Les 3 premiers hommes et femmes au scratch seront récompensés par un trophée

Récompense (trophée) au premier homme et femme des catégories mentionnées ci-dessous.

6 catégories : Junior (2006-2007), Espoir (2003 à 2005), Senior (2002 à 1991), Master 0 -1 (1990 à 1986), Master 2-3 (1980 à 1971) et Master 4 et plus (1970 à plus) NB : pas de cumul de trophées.

Les classements seront consultables sur les sites internet suivants, le lendemain au plus tard, sur le site du club (esthaon.athle.com) - sur <https://www.courirvosges.fr> dans un délai de 7 jours et sur le site de l'organisateur de l'épreuve (agglo-epinal.fr)

## **Assurance :**

Responsabilité civile : L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile pour la durée de l'épreuve. Cette assurance responsabilité civile garantit les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants.

Individuelle accident : Chaque concurrent doit obligatoirement être en possession d'une assurance individuelle. La participation aux courses Trail de Bouzey se fera sous l'entière responsabilité des coureurs, avec renonciation à tout recours envers les organisateurs, quel que soit le dommage subi ou occasionné. Les concurrents renoncent expressément à faire valoir des droits à l'égard des organisateurs.

## **Jury :**

Un Jury officiel sera désigné. Son pouvoir de décision est sans appel. Le président du jury est le directeur de course, c'est lui qui prendra la décision définitive suite à la concertation.

## **Droit d'image :**

Chaque participant autorise expressément les organisateurs du Trail de Bouzey ainsi que leurs ayants droit tels que les partenaires et médias à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation au Trail de Bouzey , sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

## **Loi informatique et liberté :**

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, chaque participant dispose d'un droit d'accès et de rectification des données personnelles le concernant.

## **Conditions de participation :**

La participation aux courses du Trail de Bouzey se fera sous l'entière responsabilité des coureurs, et non envers les organisateurs quel que soit le dommage avec renonciation à tout recours subit ou occasionné. Les concurrents renoncent expressément à faire valoir des droits à l'égard des organisateurs. Les concurrents s'engagent à n'exercer aucune poursuite envers les organisateurs et pour tout incident pouvant résulter de leur participation à cette manifestation.

Tout engagement est ferme et définitif, il implique l'acceptation complète du règlement.

## **Actions de prévention en matière de santé contre le dopage :**

Actions de prévention en matière de santé contre le dopage : L'organisateur attire l'attention des participants sur le respect des règles d'intégrité sportive et d'éthique sportive, tout particulièrement relatives à la lutte contre le dopage.

## **Pénalisation - Disqualification :**

Des commissaires de course présents sur le parcours, et les chefs de poste des différents points de contrôle et de ravitaillement sont habilités à faire respecter le règlement et à appliquer immédiatement (\*) une pénalité en cas de non-respect, selon le texte suivant :

- Manquement au règlement, pénalisation (\*disqualification)
- Jet de détritus (acte volontaire) par un concurrent ou un membre de son entourage : pénalités de temps de 10 minutes non-respect des personnes (organisation ou coureurs) : disqualification immédiate
- Non-assistance à une personne en difficulté : disqualification immédiate Dossard non visible : Pénalités de temps de 10 min
- Refus d'obtempérer à un ordre de la direction de la course, d'un commissaire de course, d'un médecin ou d'un secouriste : disqualification immédiate

Tout autre manquement au règlement fera l'objet d'une sanction décidée par le Jury de Course.

## **Modification du règlement :**

Ce présent règlement pourra être modifié à tout moment et sans préavis par l'équipe d'organisation jusqu'au jour de la course. Toute nouvelle version du règlement sera mise en ligne sur le site de l'épreuve.

## **Modification, annulation :**

L'organisation se réserve le droit de reporter ou d'annuler la manifestation en cas de force majeure (intempéries...)

Si l'épreuve devait être annulée pour cas de force majeure ou pour un motif indépendant de la volonté de l'organisation, aucun remboursement des frais d'inscription ne pourrait être effectué et aucune indemnité perçue.

L'organisation se réserve également le droit d'annuler l'épreuve pour toutes raisons financières ou autres mettant en péril son existence.

Fait à Épinal, le 1er juillet 2024. Sous réserve de modification. Selon la réglementation Running 2024 /2025 éditée septembre 2024.

## **Sensibiliser**

Messages à tous les participants sur la richesse du parcours (faune, flore, espace protégé...) mais aussi sur la fragilité du milieu naturel et la nécessité parfois de le protéger. Existence de panneaux informatifs permanents sur le parcours sentier aménagé sur la faune - flore et patrimoine.

**Respecter le milieu naturel traversé :** Utilisation des chemins et sentiers existants et incitation à ne pas couper pour ne pas engendrer des phénomènes d'érosion ou de sur fréquentation.

**Un balisage écoresponsable** : avec des jalons textiles des Vosges (prêt et provenance de ces jalons : Trail de la vallée des Lacs), des jalons réutilisables fluorescents et utilisation de peinture dégradable avec le Kit Rol pour les flèches au sol notamment. Remise en état des espaces de pratique utilisés par les concurrents notamment par le dé-balisage du lendemain, aménagement du parcours en positionnant des poubelles de tri de déchets après les ravitaillements. Donner l'exemple par l'utilisation d'un balisage éphémère (signalétique temporaire, réutilisable) et discret qui n'a pas de conséquences néfastes sur l'environnement.

**Proposer une consommation raisonnée et raisonnable** : nous offrons aux coureurs/marcheurs des gobelets pliables à prendre sur les parcours pour les boissons aux ravitaillements. Utilisation de vaisselle réutilisable à la buvette.

Utilisation de produits éco-responsables et les moins emballés (lots, consommables, gros contenants) Produits de qualité issus des producteurs locaux " La Revoyotte ".

**Faciliter le tri des déchets** avec la mise en place de poubelles de tri et de containers à compost.

**Informé et communiquer par le biais de communications " propres "** : sur les sites courirvosges et Communauté d'Agglomération d'Épinal. Utilisation de dossards réutilisables avec puce électronique intégrée (source d'économie de matière). Moins d'affiche papier et flyers.

**Inciter aux déplacements doux** : donner l'exemple et utiliser les VTT (à assistance électrique) pour les ouvreurs et suiveurs.

Nous voulons sensibiliser les participants, les bénévoles, les partenaires, le public à l'engagement des organisateurs en termes de développement durable pour que ces actions prennent de l'ampleur et deviennent un réflexe.

Le Trail de Bouzey est une éco-manifestation depuis 2023

## 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

**Date de la course** : 28 septembre 2024

**Nom de la course** : Trail de Bouzey

*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  un garçon

**Date de naissance** : .....

**Ton âge** : ..... ans

Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?		
As-tu été opéré (e) ?		
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?		
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?		
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?		
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?		
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?		
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?		
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?		
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?		
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?		
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?		
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		
Te sens-tu très fatigué (e) ?		
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?		

Sens-tu que tu as moins faim ? Que tu manges moins ?		
Te sens-tu triste ou inquiet ?		
Pleures-tu plus souvent ?		
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?		
<b>Aujourd'hui</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?		
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?		
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?		
<b>Questions à faire remplir par tes parents</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
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 ?		
Êtes-vous inquiet pour son poids ?		
Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?		
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (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.)		

**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.**