

**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**10 KM DE HERICOURT – 12 DECEMBRE 2021**

Bulletin d'inscription à retourner avant le 6 décembre 2021 accompagné :

- d'un chèque libellé à l'ordre des **SGH Athlétisme** de **12 €** pour la **Course des As** ou **8€** pour le **5Km** (Courses jeunes gratuites)
- une photocopie d'une **licence FFA** OU un certificat médical de **non contre-indication à la course à pied en compétition** datant de moins d'un an OU le questionnaire de santé (pour les personnes mineures)

A retourner à : **Thierry ERNEWEIN - 31 rue des égalités - 70400 HERICOURT**

Autres moyens d'inscription:

Site Internet : <http://www.le-sportif.com/> (jusqu'au 10 décembre 2021)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <b>A - Course des lapereaux (1Km)</b><br>Gratuit - G&F nés entre 2011 et 2015 | <input type="checkbox"/> <b>B - Course des lièvres (3Km)</b><br>Gratuit - G&F nés entre 2007 et 2010 |
| <input type="checkbox"/> <b>C - Course populaire (5Km)</b><br>8€ - G&F nés entre 2006 et avant         | <input type="checkbox"/> <b>Course des AS (10Km)</b><br>12€ - G&F nés en 2006 et avant               |

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Sexe : M  F  Date de naissance : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

N° de Licence FFA : \_\_\_\_\_ Non-Licencié

Club, association ou entreprise, école 1 : \_\_\_\_\_

Club, association ou entreprise, école 2 : \_\_\_\_\_

Adresse personnelle : \_\_\_\_\_

CP : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Adresse e-Mail :

Temps de référence sur 10Km (course des As) : \_\_\_\_h \_\_\_\_mn \_\_\_\_s

Cadre réservé à l'organisation

Signature (des parents si mineur)

**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**10 KM DE HERICOURT – 12 DECEMBRE 2021**

Bulletin d'inscription à retourner avant le 6 décembre 2021 accompagné :

- d'un chèque libellé à l'ordre des **SGH Athlétisme** de **12 €** pour la **Course des As** ou **8€** pour le **5Km** (Courses jeunes gratuites)
- une photocopie d'une **licence FFA** OU un certificat médical de **non contre-indication à la course à pied en compétition** datant de moins d'un an OU le questionnaire de santé (pour les personnes mineures)

A retourner à : **Thierry ERNEWEIN - 31 rue des égalités - 70400 HERICOURT**

Autres moyens d'inscription:

Site Internet : <http://www.le-sportif.com/> (jusqu'au 10 décembre 2021)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <b>A - Course des lapereaux (1Km)</b><br>Gratuit - G&F nés entre 2011 et 2015 | <input type="checkbox"/> <b>B - Course des lièvres (3Km)</b><br>Gratuit - G&F nés entre 2007 et 2010 |
| <input type="checkbox"/> <b>C - Course populaire (5Km)</b><br>8€ - G&F nés entre 2006 et avant         | <input type="checkbox"/> <b>Course des AS (10Km)</b><br>12€ - G&F nés en 2006 et avant               |

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Sexe : M  F  Date de naissance : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

N° de Licence FFA : \_\_\_\_\_ Non-Licencié

Club, association ou entreprise, école 1 : \_\_\_\_\_

Club, association ou entreprise, école 2 : \_\_\_\_\_

Adresse personnelle : \_\_\_\_\_

CP : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Adresse e-Mail :

Temps de référence sur 10Km (course des As) : \_\_\_\_h \_\_\_\_mn \_\_\_\_s

Cadre réservé à l'organisation

Signature (des parents si mineur)

## Questionnaire de santé pour les personnes mineures (établi par la FFA)

NOM :

SEXE : GARCON  FILLE

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE :

### Depuis l'année dernière

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 coeur 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 ?

### Aujourd'hui

Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?

Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?

### Questions à faire remplir par tes parents

Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du coeur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?

Etes-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.)

### **Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du responsable légal du coureur.**

Je déclare répondre NON à chaque question.

Je déclare répondre OUI à au moins l'une des questions

**Si vous avez répondu NON à toutes les questions** : vous n'avez pas de certificat médical à fournir

**Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions, ou si vous refusez de répondre** : vous devez fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins de 1 an.

### **Date et signature du Licencié :**

(des parents ou du représentant légal si le licencié est mineur)

## Questionnaire de santé pour les personnes mineures (établi par la FFA)

NOM :

SEXE : GARCON  FILLE

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE :

### Depuis l'année dernière

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 coeur 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 ?

### Aujourd'hui

Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?

Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?

### Questions à faire remplir par tes parents

Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du coeur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?

Etes-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.)

### **Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du responsable légal du coureur.**

Je déclare répondre NON à chaque question.

Je déclare répondre OUI à au moins l'une des questions

**Si vous avez répondu NON à toutes les questions** : vous n'avez pas de certificat médical à fournir

**Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions, ou si vous refusez de répondre** : vous devez fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins de 1 an.

### **Date et signature du Licencié :**

(des parents ou du représentant légal si le licencié est mineur)