

## RÉGLEMENT ÉCOLE VTT - INITIATION - COMPÉTITION

Les séances d'entraînement ont lieu tous les samedis de 14h00 à 16h00 Place de la Libération (hors périodes de vacances scolaires). Il est demandé de **se présenter 15 minutes avant l'horaire** afin de pouvoir respecter le créneau d'entraînement annoncé. Le retour peut être soumis à des aléas inhérents à la pratique du VTT (crevaisson par exemple) **Il est obligatoire d'avoir à chaque séance une gourde d'eau et une chambre à air. Le port du casque et des gants est obligatoire.** Il est conseillé d'apporter une collation.

Le VTT doit être en **bon état de fonctionnement**,

J'autorise mon enfant à se présenter seul et à repartir seul en dehors des horaires des cours **de façon régulière** : OUI  NON

Le club décline toute responsabilité en dehors des horaires de la séance.



# BONNIERES VTT

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### 2025-2026



Nom : ..... Prénom : .....

Téléphone : ..... Numéro d'urgence : .....

Règlement :  Chèque  Virement : FR76 3002 7160 7600 0212 1020 185

ÉCOLE VTT INITIATION COMPÉTITION	RANDO VTT /VAE
<input type="checkbox"/> 150€	<input type="checkbox"/> 80€
<ul style="list-style-type: none"> <li>• de 7 ans (2018) à 14 ans (2011)</li> <li>• Séance le samedi hors vacances scolaires de 14h à 16h</li> <li>• 2 à 3 groupes selon les niveaux</li> <li>• Goûter à la fin de chaque séance</li> <li>• Prise en charge des frais d'inscription aux compétitions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les dimanches matin &amp; les jours fériés de 9h à 12h30</li> <li>• Randonnées clubs à l'extérieur (prise en charge des frais d'inscription)</li> <li>• Randonnées nocturnes semestrielles</li> </ul>
Pour une inscription avant le 30/09/2025 1 maillot offert à chaque nouvel adhérent ou 1 participation sur un vêtement via Bioracer pour les anciens licenciés	Pour une inscription avant le 30/09/2025 1 maillot offert à chaque nouvel adhérent ou 1 participation sur un vêtement via Bioracer pour les anciens licenciés

**L'équipe de Bonnières VTT remercie l'ensemble de ses sponsors**



**BONNIERES VTT**

E-mail : [teambonnièresvtt@gmail.com](mailto:teambonnièresvtt@gmail.com)

Site Internet : [www.bonnièresvtt.com](http://www.bonnièresvtt.com)

f : Bonnières VTT Les Vikings





Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

**Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON**

*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 inexplicquée ?		
Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
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 ?		
Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		

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 ?		
Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :
Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :
Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

### Rappel :

Ce questionnaire de santé est anonyme et conservé par le licencié.e. Il ne sera pas transmis à l'association lors de la demande de licence Ufolep. Pour attester avoir respecté la procédure ministérielle, compléter les informations sur le formulaire de demande de licence Ufolep (case à cocher attestant avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions du formulaire santé ou fourniture du certificat médical le cas échéant).



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 Quel âge as-tu ?

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)	OUI	NON
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	OUI	NON
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 ?		

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 ?		
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.)		

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.

### Rappel :

Ce questionnaire de santé est anonyme et conservé par le licencié.e. Il ne sera pas transmis à l'association lors de la demande de licence Ufolep. Pour attester avoir respecté la procédure ministérielle, compléter les informations sur le formulaire de demande de licence Ufolep (case à cocher attestant avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions du formulaire santé ou fourniture du certificat médical le cas échéant).

