

REGLEMENT VETATHLON DE SERANS.

Le vétathlon consiste à l'enchaînement de deux disciplines « Nature » :

Une course à pied et un parcours de VTT (distance en fonction des catégories).

Ces courses peuvent être exécutées par 2 sportifs différents mais également par un même concurrent qui enchaîne les 2 épreuves.

Chaque concurrent reconnaît avoir pris connaissance du règlement et l'accepte au moment où il se présente au départ de l'épreuve.

Conditions de participation :

- Les concurrents sont âgés au minimum de 6 ans .
- Les concurrents mineurs devront présenter une autorisation parentale (voir en fin de document à imprimer et à présenter le jour de l'épreuve)
- Un certificat médical d'aptitude à la pratique du VTT et de la course à pied en compétition de moins de 6 mois est obligatoire ou le questionnaire de santé QS-Sport (voir en fin de document à imprimer et à présenter le jour de l'épreuve), PPS ou licence FSGT,FFC,FFtri .
- Les concurrents doivent être en possession d'une couverture responsabilité civile et individuelle accident.
- Les concurrents doivent s'acquitter des droits d'inscription.
- L'organisation se réserve le droit de limiter le nombre de concurrents

Parcours :

- **Jeunes en individuel ou en relais**
6-8 ans 300 m à pied – 1 km de VTT
9 - 11 ans 500 m à pied- 2 km de VTT
12-14 ans 1 km à pied -3 km de VTT
Pour le relais les enfants devront être dans la même catégorie d'Age
- **Adultes**
Epreuve en individuel ou en relais (1 coureur et un vététiste)
4 km à pied- 13 km de VTT – 2 km à pied

Les participants doivent se conformer à l'itinéraire et aux moyens de progression indiqués.(en cas de casse VTT le vététiste doit courir avec son vélo ou porter son vélo).

Le relai coureur à pied/vététiste devra se faire dans une zone limitée.

Catégories

Individuel . U 17 femmes/Hommes
. U19 femmes/Hommes
. Adulte femme/Homme
- Challenge entreprise

Duo - U17 Femmes/Hommes/mixte
- U19 Femmes/Hommes/mixte
- Adulte Femme /Hommes/mixte
- Challenge entreprise

Matériel et équipement

Le coureur à pied devra porter un dossard fourni par l'organisation sur sa poitrine, il devra être visible à tout moment (prévoir des épingles non fournies par l'organisation).

Le VTT devra être en bon état de fonctionnement équipé de sa plaque de cadre fournie par l'organisation fixée sur le guidon et visible à tout moment. Pour le vététiste, le port du casque à coque rigide est obligatoire.

Les vélos de type VTT, Gravel, Cyclo-cross sont autorisés par contre les vélos de type route sont interdits.

Abandon

Tout concurrent ayant abandonné devra obligatoirement prévenir un membre de l'organisation ou un responsable des secours en restituant son dossard

Pénalité et mise hors course

Tout concurrent surpris en dehors du parcours balisé et utilisation de moyens de déplacements non autorisés.

Absence du casque pendant la section VTT

Non-respect des règles indiquées dans le règlement et lors du briefing

Abandon de détritus sur le parcours ou dans le parc VTT

Ravitaillement

Autonomie complète durant l'épreuve.

Programme de la journée

- 10 h00 Départ U17-U19- Adultes Clôture des dossards et inscription terrain 9h00
- 13h00 Remise des récompenses U17- U19- Adultes
- 14h30 Départ des courses enfants. Clôture des dossards et inscription terrain 13h30
- Remise des récompenses à la fin des épreuves enfants

Classement

Des récompenses seront remises :

- Enfants , au premier de chaque catégories garçon/fille /relais , un cadeau pour chaque participant
- U 17 au 1^{er} homme/femme/relais
- U19 au 1^{er} homme/femme/relais
- Adultes au 1^{er} de chaque catégorie indiv homme/indiv femme/relais homme/relais femme/relais mixte /challenge entreprise

Frais d'inscription

Pour les jeunes 4 euros + 1 euros pour les non licenciés FSGT

Pour les adultes :

- individuel 8 euros + 1 euros pour les non licenciés FSGT

- en duo 15 euros + 2 euros pour les non licenciés FSGT

Toute inscription sur place sera majorée de 2 euros

CLOTURE DES INSCRIPTIONS LE MERCREDI 21 OCTOBRE

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Signature :

QUESTIONNAIRE DE SANTÉ « QS-SPORT » ADULTE (Cerfa 15699-01)

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour participer au Vétathlon de Serans
Répondez aux questions suivantes par **OUI** ou par **NON**

DURANT LES 12 DERNIERS MOIS :	OUI	NON
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) 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 ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
À CE JOUR :		
7) 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.) survenue durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐

NB : les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié **SI VOUS AVEZ**

REPONDU NON À TOUTES LES QUESTIONS

Pas de certificat médical à fournir.

Simplement attestez, en cochant la case « Renouvellement questionnaire de santé » sur votre demande de licence (en ligne ou papier), avoir répondu non à toutes les questions lors de la demande de licence.

SI VOUS AVEZ RÉPONDU OUI À UNE OU PLUSIEURS QUESTIONS :

Certificat médical à fournir.

Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Nom :

Prénom :

Age :

Signature :

Questionnaire de Santé pour Mineurs

Vous pouvez répondre à cet auto-questionnaire si êtes mineur au moment de la demande d'inscription pour le Vétathlon de Sérans

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 ☐

Ton âge : _____ ans

Répondez aux questions suivantes par oui ou par non.		OUI	NON
Durant les 12 derniers mois :			
1	Es-tu allé(e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?		
2	As-tu été opéré(e) ?		
3	As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?		
4	As-tu beaucoup maigri ou grossi ?		
5	As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?		
6	As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qu'il s'était passé ?		
7	As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport?		
8	As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?		
9	As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?		
10	As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?		
11	As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?		
12	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) :			
13	Te sens-tu très fatigué(e) ?		
14	As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?		
15	Sens-tu que tu as moins faim ? Que tu manges moins ?		
16	Te sens-tu triste ou inquiet ?		
17	Pleures-tu plus souvent ?		
18	Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année?		
Aujourd'hui :			
19	Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?		
20	Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?		
21	Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?		
Questions à faire remplir à tes parents :			
22	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 ?		
23	Êtes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?		

Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité de l'adhérent mineur et de son représentant légal.

Si vous avez répondu NON à toutes les questions : Ainsi, il n'est pas constaté, à ce jour, de contre-indication à la pratique de la Danse. Pas de certificat médical à fournir.

Simplement attestez en remplissant le coupon ci-dessous, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande d'inscription.

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



AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné(e)

Demeurant

Agissant en qualité de : ☐ père ☐ mère ☐ tuteur

Autorise ma fille / mon fils (*rayez la mention inexacte*) mineur(e) nommé(e) ci-dessous :

Nom : Prénom : Né(e) le : /
..... /

À participer au Vétathlon de Sérans le 25 octobre 2026

Fait à :

Le : / /

Signature du Responsable Légal