

TROTTE SENTIERS 77



BULLETIN N° 31

Nos randonnées de Septembre et Octobre 2024

LA MARCHÉ NORDIQUE

2 séances hebdomadaires.
Les mercredis et samedis matin de 9h à 11h30.
Séances encadrées par des animateurs diplômés par la FFRP

LA RANDONNÉE PEDESTRE

Plusieurs choix possibles :
Les dimanches, mardis et jeudis
Des kilométrages entre 15 et 25kms sur la journée.
Des séjours organisés par vos animateurs

Prochain Bulletin Fin
OCTOBRE 2024

LA MATINALE

Les vendredis matin, une randonnée d'une quinzaine de kilomètres à bonne allure. Le but étant d'être de retour pour le déjeuner.

LES RANDOS COURTES

2 sorties courtes hebdomadaires (8 à 12kms) à un rythme doux autour de Lagny/Thorigny

Pour 47 €, c'est 250 jours d'activités pédestres avec la licence FFRandonnée ainsi que l'assurance proposée par la Fédération.
Le certificat médical de moins d'un an est obligatoire pour adhérer à Trotte sentiers 77

Dans ce numéro :

PAGE :

Edito	2 - 3
Les randos de septembre	4
Les randos d'octobre	5 - 6
Informations diverses	7
La composition du Bureau et Animateurs	8
Programme CODERANDO	9
Bulletin d'adhésion 2024/2025	10 - 13



Retrouvez-nous sur le site web :
<https://www.trottesentiers77.fr>

Courriel :
trotte.sentiers77@gmail.com
Contact : 06.63.62.54.84

EDITO BULLETIN N° 31

Chères Trotteuses, chers Trotteurs,

La période estivale se termine... J'espère que vous avez pu en profiter pour recharger les batteries, partager de bons moments en famille et avec vos amis, et surtout, user vos semelles sur les chemins !

Une nouvelle saison s'annonce : elle commencera, comme chaque année, par le Forum des associations de Thorigny sur Marne, qui se tient le dimanche 8 septembre. Nous vous y attendons nombreux !

Vous trouverez le bulletin d'adhésion pour la saison 2024 / 2025 en annexe. Vos yeux avertis identifieront sûrement quelques changements par rapport à l'année dernière :

- **Le tarif d'adhésion** : il augmente de 3 €, et s'élève pour la saison 2024 / 2025 à 47 €. Cela s'explique par l'augmentation du tarif de la licence de la Fédération Française de Randonnée Pédestre.
- **Le certificat médical** : depuis 2022, il n'est plus exigé qu'en cas de première adhésion. Lorsque vous renouvelez votre adhésion, il vous appartient de vous assurer que vous n'avez pas de contre-indication aux activités de randonnées et de marche nordique. Un questionnaire de santé est à votre disposition pour identifier s'il vous est nécessaire de consulter votre médecin. Ce questionnaire ne doit pas être remis à Trotte Sentiers.
- **L'utilisation de vos données personnelles** : il vous est précisé comment sont utilisées les données personnelles que vous renseignez sur le bulletin et les démarches possibles de restriction d'utilisation.

Pour cette nouvelle saison, toute l'équipe des animateurs continuera à vous proposer un cocktail de belles randos à la journée ou à la demi-journée, et de sorties sportives en marche nordique.

Nous lançons également une nouvelle activité de randonnée, sur une durée plus courte et à un rythme plus doux.

Plusieurs adhérents, mais aussi les personnes qui me contactent pour se renseigner sur nos activités, m'ont fait part de leur inquiétude de ne pas / plus pouvoir marcher sur les distances, voire au rythme, actuellement proposés dans nos programmes. Par ailleurs, étant directement concernée, je pense aux personnes encore en emploi, qui ne peuvent pas marcher plus de 1 ou 2 heures par jour, et qui ont une activité très sédentaire.

Aussi, 2 nouvelles sorties seront inscrites au programme hebdomadaire :

- **Le mardi, de 14h30 à 17h**, au moins jusqu'en décembre (la programmation pourra évoluer ensuite). Les parcours se situeront dans un rayon de 10 km autour de Lagny / Thorigny.
- **le jeudi, de 19h à 21h**, toute l'année. Les parcours seront le plus souvent sur la zone de Thorigny / Lagny. Lorsqu'il fera nuit sur ce créneau, le parcours privilégiera les zones éclairées par les villes, mais la frontale devra quand même faire partie de l'équipement !

Le rythme de ces sorties sera adapté aux participants et ne dépassera pas les 4 km/h.

Elles seront annoncées dans le bulletin hebdomadaire et dans des groupes WhatsApp dédiés (à créer avec les premiers participants).

Du côté de la marche nordique, nous proposerons désormais aux norvégiens de choisir 3 types d'animation :

.../...

- une animation « initiation » : cette animation sera proposée en début de saison, et uniquement aux nouveaux pratiquants, le samedi matin.
- une animation « évolution », dont l'objectif sera d'être capable de marcher nordique sur des distances moyennes à longues en appliquant la gestuelle spécifique, et d'améliorer continuellement sa technique, sera proposée les mercredis et samedis matins ;
- une animation « performance », dont l'objectif sera de pratiquer autrement la marche nordique, dans une optique sportive plus intensive, et éventuellement de préparer une approche compétition, sera proposée les mercredis matins.

Le programme de cette fin d'été / début d'automne est encore bien fourni pour vous permettre de garder la forme !

Quelques dates méritent votre attention :

* **le dimanche 8 septembre**, le Forum des associations de Thorigny,

* **durant la semaine du 16 au 22 septembre**, Martine emmènera plusieurs d'entre vous crapahuter sur les sentiers de Suisse Normande : de belles images en perspectives !

* **le samedi 28 septembre**, ce sera notre Assemblée Générale, au Hangar 4, à Thorigny. Si vous avez envie de donner un peu de votre temps à votre association préférée, 2 missions sont encore à pourvoir au sein de l'équipes des référents de Trotte Sentiers : celle de référent Communication et celle de Vice-président(e). Si vous êtes intéressé(e)s, n'hésitez pas à me contacter pour en parler.

Nous vous adressons également le programme prévu par le Codérando77 pour cette fin d'année, avec des sorties qui peuvent vous intéresser. En particulier, la randonnée Provins Lumières, le 7 décembre : une inscription étant nécessaire, notamment pour ceux qui veulent bénéficier du transport en bus, je vous invite à me faire part de votre souhait d'y participer.

Enfin, pour continuer à vous proposer un programme au plus près de vos attentes, nous vous adressons dans un message dédié une enquête qui vous permet de nous faire part de vos avis sur les différentes activités proposées : une dizaine de minutes maximum vous sera nécessaire...

Un grand merci par avance à tous ceux qui voudront bien nous le retourner par mail, avant le 15 septembre, de sorte que nous puissions vous partager les résultats lors de notre Assemblée Générale du 28 septembre.

Voilà ! Vous savez tout !

Et n'hésitez pas à nous faire part de vos idées : cela nous fera progresser !

A bientôt sur le Forum et sur les chemins,

Valérie TRONY
Présidente



DATE A RETENIR ...

Du 26 Janvier 2025 au 1^{er} Février 2025 :

SEJOUR RAQUETTES à Molines en Queyras

à l'initiative de Patrick - tél : 06.23.10.33.04 - patrick.ailloux@cegetel.net

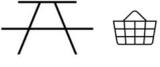


SEPTEMBRE

			Heure et point de rdv	Coût du covoiturage à vérifier ci-dessous	Rythme
Jeudi 5	Christine Entre Marne et Canal Rdv : rue de l'Eglise à Germiny l'Evêque	19kms	Parking des lfs à 9h	62kms 4,50€	
Dimanche 8	FORUM DES ASSOCIATIONS <i>Parc des sports (rue d'Annet) et au Hangar 4 (rue Louis Martin) de 10h à 17h</i>				
Mardi 10	Catherine En forêt de Pierrefonds Rdv : parking du château	19kms	Parking des lfs à 8h30	160kms 12€	
Jeudi 12	Gérard Dormans – GR14 – Bord de Marne Rdv : devant le château	18kms	Parking des lfs à 8h	190kms 13,50€	
Dimanche 15	Marylène L'épine Noire Rdv : Maire de Dagny (77)	16kms	Parking des lfs à 9h	90kms 6€	
SEJOUR EN SUISSE NORMANDE du 16 au 22.09.24					
Jeudi 19	Christine Marne et Vignes Rdv : rue Beaurepaire à Nogent l'Artaud	18kms	Parking des lfs à 9h	120kms 9€	
Mardi 24	Gérard Provins Médiéval Rdv : devant O. Tourisme – 4 Chemin de Villecran	15kms	Parking des lfs à 8h30	145kms 10,50€	
Jeudi 26	Marylène Autour de Mouroux Rdv : parking rue du Moulin à Mouroux	16kms	Parking des lfs à 9h	60kms 4,50€	
Samedi 28	 ASSEMBLEE GENERALE de TROTTE SENTIERS 77 – Hangar 4 à THORIGNY SUR MARNE à partir de 17h 				
Dimanche 29	Jean Marc Autour du Plessis Feu Aussoux Rdv : Eglise du Plessis Feu Aussoux	18kms	Parking des lfs à 9h	68kms 4,50€	

Attention il est important de s'inscrire auprès de l'animateur de la sortie la veille avant 19h où en fonction des dispositions précisées dans le programme

OCTOBRE

			Heure et point de rdv	Coût du covoiturage à vérifier ci-dessous	Rythme
Mardi 1^{er}  Martine 18kms TOUR DE PARIS par le GR 75 (1^{ère} étape) Pique nique à prévoir <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">Rando du 26.3.2019</div> 			parking des Ifs à 8h30 Ou rdv sur place porte de la Villette (sortie Cité des Sciences) à 9h30		
Dimanche 6  Patrick Marché rural de Carnetin Rdv : devant la mairie de Carnetin à 9h30 Rando autour de Carnetin 10kms Toute la journée, marché rural de Carnetin avec restauration sur place.			rdv : devant la mairie de Carnetin  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">Rando du 8.10.2017 autour de Carnetin</div>		
Mardi 8 Catherine Aux portes de la Champagne Rdv : parking de l'Eglise à Méry sur Marne 19,5kms			Parking des Ifs à 9h	120kms 9€	
Jeudi 10  Gérard Bon pied Bonneil Rdv : place de l'Eglise à Azy sur Marne 17kms			Parking des Ifs à 8h30	140kms 10,50€	
Dimanche 13 Patrick De Lizy sur Ourcq à Nanteuil sur marne en linéaire Retour par Nanteuil Saacy : Billet Nanteuil Saacy ---} Thorigny : 6€ 23kms			Gare de Thorigny pour le train de 8h55 Billet Thorigny --} Lizy : 6€		
Mardi 15  Martine TOUR DE PARIS par le GR 75 (2^{ème} étape) Pique nique à prévoir 			parking des Ifs à 8h30 ou rdv sur place porte d'Ivry (sortie avenue d'Ivry) à 9h30		



... (suite Octobre)

Jeudi 17	Marylène Randonnée gourmande Rdv : parking Jacques Prévert – Pâtis à Meaux (77)	16kms	Parking des Ifs à 9h	44kms 3€	
Dimanche 20	Christine Les Châtaignes Rdv : rue des Mésanges à Juilly	19kms	Parking des Ifs à 9h	38kms 3€	
Mardi 22	Patrick De Crouy à Lizy en linéaire Retour par Lizy sur Ourcq - billet : 5€	22kms	Gare de Thorigny à 8h55 pour Crouy sur Ourcq Billet : 5€		
	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 200px;">rando du 30.4.2019</div>				
Jeudi 24	Gérard En forêt de Fontainebleau	18kms	Parking des Ifs à 8h30	120kms 9€	
Dimanche 27	Jean Marc Des Saints au Paradis par le Mauvais passage Rdv : Eglise de Mauperthuis	19kms	Parking des Ifs à 9h	68kms 4,50€	
Mardi 29	Christine Vallée de la Marsange Rdv : rue du Bue à Courquetaine	18kms	Parking des Ifs à 9h	60kms 4,50€	
Jeudi 31	Martine Visite guidée du MUSEE DES EGOITS DE PARIS (sur réservation) Randonnée de 7kms + restaurant Tarif : 7 à 15 personnes : 120€ (soit 8€ pour 15p) Horaire Départ de la visite : à confirmer Un mail suivra pour l'organisation de la journée		Parking des Ifs à 8h30 Ou rdv sur place (à confirmer)		

Attention il est important de s'inscrire auprès de l'animateur de la sortie la veille avant 19h où en fonction des dispositions précisées dans le programme

Légende :

	Allure très facile (3,5 à 4km/h), pendant 2 à 3h maximum, soit une distance de 7 à 12 km aucune difficulté (voir bulletin Hebdo)
	Allure facile (3,5 à 4km/h) sur 1 journée, soit une distance max de 16km – aucune difficulté
	Allure normale (4 à 5km/h) sur 1 journée, soit une distance entre 16 et 20 km et/ou quelques difficultés
	Allure soutenue (environ 5 à 6km/h) sur 1 journée, soit une distance supérieure à 20km et/ou difficultés

Informations diverses

La cotisation 2024/2025

Cotisation à TROTTE SENTIERS 77 :

47 € pour un individuel. (61,50€ pour un couple FRA)

L'adhésion comprend la licence (IRA ou FRA) FFRandonnée.

17€ en individuel sur présentation d'une carte FFRandonnée 2024/2025
10 € abonnement à Passion magazine 6 numéros annuels

Obligation pour une première adhésion à TROTTE SENTIERS 77 de fournir un certificat médical de moins d'un an spécifiant votre aptitude à la pratique de la randonnée pédestre ou à la marche nordique.

Pour le renouvellement de votre adhésion à TROTTE SENTIERS 77, obligation de fournir le questionnaire de santé disponible sur le site de l'association
<https://www.trottesentiers77.fr/>

Participation aux randos pour les non - adhérents 5€ par sortie

Nos Points de rendez-vous pour les trajets d'approche

Par train : RDV en gare de Lagny - Thorigny devant les guichets 1/2 heure avant le départ du train.

Par covoiturage : RDV à Thorigny au parking allée des Ifs (proche du parc des Samoreaux).

Les inscriptions préalables sont obligatoires auprès de l'animateur afin d'organiser le transport en voiture et d'assurer le bon déroulement de la randonnée.

Les matinales de Rando - le vendredi matin une randonnée de 15 kms

Nous vous proposons un rendez-vous à 9h00 directement au point de départ de la rando. La rando sera annoncée par WhatsApp quelques jours avant le vendredi.

Faites-vous inscrire sur le groupe WhatsApp TS77 Randos Matinales

NOUVEAU !



Les randos courtes – 7 à 12km (rythme de sortie ne dépassant pas 4km/h)

· **Le mardi, de 14h30 à 17h**, au moins jusqu'en décembre (la programmation pourra évoluer ensuite) dans un rayon de 10kms autour de Thorigny/Lagny

· **le jeudi, de 19h à 21h**, toute l'année sur la zone de Thorigny / Lagny. Lorsqu'il fera nuit sur ce créneau, le parcours privilégiera les zones éclairées par les villes (s'équiper d'une frontale)

Les sorties seront annoncées par WhatsApp quelques jours avant les sorties.

Création prochaine des groupes WhatsApp dédiés. Pensez à vous faire inscrire

Le bureau

Présidente :	Valérie TRONY	06.63.62.54.84
Trésorière :	Agnès JAQUET	06.09.13.24.75
Trésorière Adjointe :	Rose BULGHERONI	01.60.07.30.82
Secrétaire :	Laure ETIENNE	06.81.55.32.48
Site Internet :	Gérard LAURENT	06.68.46.84.99
Site Internet adjoint :	Jean Marc SALERNO	06.82.34.35.50
Référente logistique :	Marie COPINE	06.14.92.78.30
Référentes Randos :	Catherine CORNE :	06.78.37.42.10
	Catherine LE GALL	06.12.69.29.24
Référentes M. N :	Natalie BELLE SATRA	06.82.64.52.86

Les animateurs

Animateurs Rando :

Florence AILLOUX :	06.12.23.05.67
Patrick AILLOUX :	06.23.10.33.04
Gérard BULGHERONI :	06.01.78.25.36
Marie COPINE :	06.14.92.78.30
Catherine CORNE :	06.78.37.42.10
Jocelyne DERVEAUX :	06.31.15.90.02
Jean Marc SALERNO :	06.82.34.35.50
Christine TACON :	06.18.60.17.57
Marylène TAILLARD :	06.09.70.21.12
Martine WASSMER :	06.84.30.27.25

Animateurs MN :

Patrick AILLOUX :	06.23.10.33.04
Natalie BELLE SATRA :	06.82.64.52.86
Daniel GAILLEGOT :	06.99.50.50.14
Gérard LAURENT :	06.68.46.84.99
Olivier TRONY :	07.86.55.97.72
Valérie TRONY :	06.63.62.54.84

Animateurs RANDO MATINALE :

Patrick AILLOUX :	06.23.10.33.04
Bernard CHARPENTIER :	07.61.18.85.01
Jamel AZOUZ :	06.23.47.50.76
Georges PIPART :	06.25.76.32.83

Randonnez tous, tout le temps, partout !

agenda 2024

juillet

> samedi 20

- Marche sur les pas des porteurs de flamme

Meaux Marne Ourq Tourisme
Tél. : 01 64 33 02 26

septembre

> dimanche 8

- Marche | 110 ans de la bataille de la Marne

Meaux Marne Ourq Tourisme
Tél. : 01 64 33 02 26

> dimanche 8

- Rando solidaire au profit du Secours populaire
Cairn de Guermantes
Alain Faudot : 06 45 46 45 07

> mer. 18 - dim. 22

- Semaine Alzheimer (marches les 18, 21 et 22 septembre)
Comité Régional IDF
idf@ffrandonnee.fr

> sam. 28 - dim. 29

- L'automne briede (Audax 25-50-75-100 Km)
Groupe 503
<https://www.audaxg503.com/>

> dimanche 29

- Rando Val de Seine
melunvaldeSeine.fr/information-transversale/agenda/la-rando-du-val-de-seine-6355
- La marche automnale
Amitié Nature
C. Escalais : 01 60 02 15 78
- Maratrail
La piste des coquelicots
marathonmarneetgondaire.fr

octobre

> dimanche 6

- Sortie Hors les murs

> mer. 9 - jeu. 10

- Séjour Rando Santé
CODERANDO77
seine-et-marne@ffrandonnee.fr

> dimanche 20

- Rando Nature et Citadine
<https://seine-et-marne.fr/fr/fiche-evenement/rando-nature-citadine-2024>

août

FICHES RANDO

ITINÉRANCE

RENTÉE

novembre

> samedi 9

- Journée des Présidents et Bénévoles

> lun. 18 au jeu. 21

- Élections fédérales

> vendredi 22

- Assemblée générale électorale FFRandonnée
CODERANDO77
seine-et-marne@ffrandonnee.fr

décembre

> samedi 7

- Provins Lumières
CODERANDO77
seine-et-marne@ffrandonnee.fr

2024/2025

BULLETIN D'ADHESION



Adhérent n°1 :

Nom _____ Prénom : _____

N° licence FFRandonnée^{1et 2} : _____

Date de Naissance : _____ Téléphone : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Adresse courriel (en MAJUSCULES) : _____ @ _____

Adhérent n°2 :

Nom _____ Prénom : _____

N° licence FFRandonnée : _____

Date de Naissance : _____ Téléphone : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Adresse courriel (en MAJUSCULES) : _____ @ _____

Nota : au moins une adresse e-mail est obligatoire pour recevoir votre licence par voie électronique. Si vous n'avez pas d'adresse électronique, vous pouvez :

- > Utilisez l'adresse électronique d'une tierce personne (non adhérente à la FFRandonnée)
- > Demandez à la Présidente de Trotte Sentiers 77 de vous aider à créer une adresse e-mail

¹ Numéro de licence 2024/2025 si vous êtes déjà licencié dans un club affilié à la FFRandonnée

² Fédération Française de Randonnée Pédestre

Rayer les souscriptions non retenues :

	Adhérent 1	Adhérent 2	Total
Adhésion TS77 Pour rappel cette adhésion comprend la licence FFR individuelle (IRA) ou couple (FRA)	47	47	
OU Adhésion TS77 en cas de licence FFR 2024/2025 validée dans un autre club	17	17	
Abonnement Passion Rando (Le magazine de la FFRandonnée)	10	-	
TOTAL			

Si vous adhérez pour la première fois à Trotte Sentiers 77

- Vous devez fournir un certificat médical de moins de 6 mois spécifiant votre aptitude à la pratique de la randonnée pédestre ou de la marche nordique.
[La licence FFRandonnée ne sera souscrite qu'après réception de votre certificat médical](#)

Si vous renouvelez votre adhésion, vous devez renseigner le questionnaire santé joint : en cas de réponse positive à au moins l'une des questions, il vous est vivement recommandé de consulter un médecin sur la pratique des activités de randonnées et/ou de marche nordique. Le questionnaire de santé ne doit pas être transmis à Trotte Sentiers 77.

Bulletin à retourner à **TROTTE SENTIERS 77** au siège de l'association (**16 Rue du haut soleil, 77400 THORIGNY SUR MARNE**), ou à l'un des animateurs de vos prochaines sorties

Règlement de préférence :

- par **virement** sur le compte de l'association. Coordonnées bancaires ci-dessous :

Intitulé du compte TROTTE SENTIERS 77

Clé RIB 90 IBAN FR76 1870 6000 0097 5365 1410 890

code SWIFT AGRIFRPP887

- par **HelloAsso**, sur notre site internet à cette adresse :

<https://www.helloasso.com/associations/trotte-sentiers-77/adhesions/bulletin-d-adhesion-2024-2025>

Sinon, par **chèque** à l'ordre de Trotte Sentiers 77 (chèque n° _____)

Signature de l'adhérent

Traitement de vos données personnelles

J'autorise TS77 à diffuser des photos sur lesquelles j'apparais prises essentiellement lors des activités organisées par Trotte Sentiers 77
(voir ci-après le traitement de vos données personnelles)

OUI

NON

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par la trésorière adjointe de Trotte Sentiers 77, dans le cadre du contrat que vous avez avec Trotte Sentiers 77 au travers de votre adhésion, pour :

- établir la liste des adhérents
- suivre le règlement des adhésions,
- obtenir la licence de chaque adhérent auprès de la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

Les données collectées sont communiquées à la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

Ces données, et celles liées à vos inscriptions à nos différentes activités, servent également à établir les statistiques liées à la pratique de nos activités de randonnée et de marche nordique (kilométrage réalisé), ou à la connaissance de notre association (nombre d'adhérents, répartition femmes / hommes, répartition par commune de résidence).

Ces données sont communiquées aux destinataires suivants :

- Mairie de Thorigny-sur-Marne et Département de Seine-et-Marne,
- Bénévoles des activités de Trotte Sentiers 77,
- Adhérents de Trotte Sentiers 77.

La collecte et le traitement de ces données nécessitent votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment :

J'autorise TS77 à utiliser les données transmises lors de mon inscription aux activités de randonnée ou de marche nordique

OUI

NON

Les données sont conservées pendant toute **la durée de votre adhésion, y compris en cas de renouvellement**.

Vous pouvez accéder aux données vous concernant, les rectifier, demander leur effacement ou exercer votre droit à la limitation du traitement de vos données.

Consultez le site cnil.fr pour plus d'informations sur vos droits.

Pour exercer ces droits ou pour toute question sur le traitement de vos données dans ce dispositif, vous pouvez contacter **Valérie Trony, présidente de Trotte Sentiers 77:**

- **Par courrier : 16 rue du haut soleil, 77 400 Thorigny sur Marne**
- **Par mail : trotte.sentiers77@gmail.com**

Si vous estimez, après nous avoir contactés, que vos droits « Informatique et Libertés » ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation à la CNIL.

Adhérent N° 1

Nom :

Prénom :

Signature :

Adhérent N° 2

Nom :

Prénom :

Signature :

Renouvellement de licence de la FFRandonnée

Questionnaire de santé

Ce questionnaire de santé vous permet d'évaluer la nécessité d'une consultation médicale pour poursuivre votre activité.

Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Êtes-vous enceinte ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Fumez-vous régulièrement (tabac, cannabis, autres drogues) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Consommez-vous régulièrement de l'alcool ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Souffrez-vous d'une maladie chronique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
À ce jour		
10) 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...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Nous vous conseillons de consulter votre médecin en lui présentant ce questionnaire rempli pour avoir son avis sur la poursuite de votre pratique.