



## **La course des Barjioz – 09 Mars 2025**

### **REGLEMENT**

#### ➤ **Inscriptions :**

Inscription en ligne en se connectant sur le site internet de [www.skiclubdubarioz.fr](http://www.skiclubdubarioz.fr) ou de [www.espacenordiquedubarioz.fr](http://www.espacenordiquedubarioz.fr) puis en se laissant guider vers le site Helloasso.

L'inscription sera possible :

- Après avoir constitué un binôme pratiquant les spécialités suivantes : Ski de fond / Ski alpin
- Si vous avez 10 ans ou plus
- Pour les mineurs, nécessité d'une autorisation parentale
- Attestation de santé à remplir

Vous pouvez nous contacter par mail à l'adresse suivante : [coursedesbarjioz@gmail.com](mailto:coursedesbarjioz@gmail.com)

#### ➤ **Conditions et tarifs :**

→ Nombre de places limité à 80 participants.

→ Limite d'âge : 10 ans jusqu'à 99 ans

→ Documents à fournir :

- Attestation de santé remplie par les coureurs
- ou à défaut certificat médical ou licence sportive

→ Tarifs :

- Pour le parcours en individuel : **10 € par équipe de 2**
- Paiement en ligne, sur le site helloasso (règlement unique de 10 €)
- Ce montant comprend une boisson et une crêpe en fin de course

→ **Chaque participant bénéficie d'une assurance pour la course, le coût est inclus dans les frais d'inscription.** Cette assurance couvre les coureurs pour les frais de secours et rapatriement ainsi que les frais de soins sur place non pris en charge par les organismes officiels et la mutuelle de l'assuré. Les frais de soins après rapatriement ne sont pas pris en charge.

#### ➤ **Type de course :**

Course en relais par deux : Un skieur de fond (skating ou classique) et un skieur de ski de descente (ski alpin, ou ski de randonnée, ou de télémark)

La course en individuel n'est pas autorisée.



### ➤ **Parcours :**

Course en relais par deux : un skieur de fond et un skieur de ski alpin

- 1<sup>ère</sup> partie de course : Ski de fond au départ du Crêt du Poulet
- Passage de relais devant l'arrivée du télési sur le plateau du Crêt du Poulet
- 2<sup>ème</sup> partie de course : Descente de la piste de ski « Les Rhodos » du Crêt du Poulet jusqu'au Grand Plan

	Ski de Fond <b>skating ou classique</b>	Ski alpin
Parcours :	6 km : 1 boucle sur les pistes de fond autour du refuge du Crêt du Poulet	Descente de 400 m de dénivelé avec portes et obstacles sur piste rouge

\* *Pas de reconnaissance de parcours avant la course par les coureurs*

\*\* *En fonction des conditions météo et de l'enneigement, le parcours est susceptible d'être modifié.*

### ➤ **Déroulement de la course**

- Ouverture du télési à 9h00
- RdV sur le plateau du Crêt du Poulet à : 9h30
- Remise des dossards : 9h30-10h00
- Débriefing de la course : 10h15
- Départ de la course : 10h30 (Départ échelonné)

Le fondeur pour se rendre sur le plateau peut choisir de monter :

- Soit en ski de fond depuis le foyer de fond
- Soit en télési du domaine du Grand Plan (Attention ! Télési difficile !)
- Il est conseillé aux coureurs de prévoir des vêtements chauds

Le skieur alpin pour se rendre sur le plateau emprunte le télési de la station.

### ➤ **Règlement de la course des Barjioz**

- Chaque concurrent est tenu de venir au secours d'une personne en danger ou accidentée.
- Chaque concurrent porte son dossard d'une manière bien visible.
- Tout concurrent est tenu de suivre le balisage sous peine de disqualification.
- L'organisation se réserve la possibilité de modifier, en tout temps, le programme ou le parcours de la course.
- Le non-respect du règlement ou tricherie entraînera la disqualification.
- L'abandon ou le retrait de la course doit s'effectuer à un point de contrôle ou de passage.
- Le non-respect de l'environnement entraînera la disqualification. Les déchets seront récoltés par leur soin.



- Toute réclamation devra être signalée au plus tard 15 minutes après l'arrivée auprès du local de Chronométrage à l'arrivée
- Ne pas oublier de prendre une pièce d'identité pour retirer le dossard.
- La course se déroule sur un domaine ouvert ; respectez les autres skieurs.

➤ **Matériel :**

➔ **Ski alpin :**

- Une paire de ski et de chaussure alpins
- Tenue adéquate à la pratique du ski alpin
- Un casque obligatoire
- Une dorsale est recommandée pour les mineurs

➔ **Ski de fond :**

- Matériel de ski de fond skating ou alternatif (la piste sera préparée pour les 2 techniques)
- Tenue adéquate à la pratique du ski de fond.

➔ **Déguisements autorisés**

➤ **Catégories reconnues et récompenses**

- **1 podium** : 1<sup>er</sup>, second, troisième

➤ **Droit à l'image**

L'équipe d'organisation se réserve le droit de diffuser toutes images de l'événement et des participants prises lors de cette manifestation.

**Accueil des coureurs :**

- L'accueil des coureurs se fera sur le plateau du Crêt du Poulet.

**La fin de la course :**

- Une boisson et une crêpe seront servis à l'issue de la course pour chaque coureur
- La remise des prix se fera à l'extérieur sur le plateau devant le refuge

**Annulation et remboursement :**

- L'Equipe d'organisation se réserve le droit d'annuler la course si les conditions météorologiques ou d'enneigement l'exigent.
- Les frais d'inscription seront remboursés dans le cas où l'annulation est du fait de l'équipe d'organisation
- Si l'annulation est du fait d'un coureur, aucun remboursement de l'inscription ne sera effectué.



*\* L'association ne collecte pas ce document qui est à l'usage exclusif et confidentiel du licencié*

## QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MAJEUR

en vue de l'inscription à la compétition sportive : la Course des Barjioz

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour participer à la course des Barjioz organisée par le ski club du Barioz et l'espace nordique du Barioz. Il est rempli sous votre seule et entière responsabilité, il doit donc être correctement complété.

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 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) 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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour	OUI	NON
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...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

### Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, via le document ci-dessous, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande d'inscription à la course des Barjioz.

### Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

*\* L'association ne collecte pas ce document qui est à l'usage exclusif et confidentiel du licencié*



## ATTESTATION QUESTIONNAIRE DE SANTE POUR LES MAJEURS

(À renseigner, à signer et à **télécharger sur le site Helloasso** lors de votre inscription)

*(Ne pas joindre le questionnaire de santé)*

Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

JE SOUSSIGNÉ(E) : \_\_\_\_\_

Atteste sur l'honneur avoir répondu **NON** à **toutes** les questions du questionnaire de santé du sportif majeur.

Je sais qu'à travers cette attestation j'engage ma propre responsabilité et qu'en aucun cas celle des Associations Ski Club du Barioz et Espace Nordique du Barioz ne pourront être recherchées.

Fait à : \_\_\_\_\_

Signature :



## Questionnaire de santé Sport – QS SPORT - Pour les mineurs

Annexe II-23 de l'Arrêté du 7 mai 2021 fixant le contenu du 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

Merci de répondre à toutes les rubriques de ce questionnaire.

Nom, Prénom : .....Date de naissance : .....

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

Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aujourd'hui Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fait à

le

Signature du représentant légal

Signature du mineur

**Si vous avez répondu OUI** à une ou plusieurs questions : il est nécessaire de consulter votre médecin afin d'obtenir un nouveau certificat médical à fournir. Présentez-lui ce questionnaire renseigné. Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur attestent auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.

Si vous avez répondu NON à toutes les questions : Complétez et signez l'**attestation** ci-dessous et téléchargez la **sans le questionnaire**.

**Attention, même en cas de réponse négative à l'ensemble des questions, ce questionnaire ne doit pas être transmis à l'organisateur.**



## ATTESTATION DE SANTÉ POUR LES MINEURS

A télécharger sur le site **Helloasso** lors de votre inscription  
*(Ne pas joindre le questionnaire de santé)*

Je soussigné M/Mme

Prénom : ..... Nom : .....

Exerçant l'autorité parentale sur

Prénom : ..... Nom : .....

atteste qu'elle/il a renseigné le questionnaire de santé et a répondu seul par la négative à  
**l'ensemble des questions.**

Date : .....

Signature de la personne exerçant l'autorité parentale :