



# Le Trail Cross du Fort des Dunes de Flandre

Dimanche 16 novembre 2025

à Leffrinckoucke

## QUESTIONNAIRE DE SANTE POUR LES PERSONNES MINEURES

**NOM DE L'ENFANT:** .....

**PRENOMS :** .....

**DATE DE NAISSANCE :** .....

**COURSE CHOISIE:** .....

« 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

**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>																																							
<table border="0"><tr><td>1. Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>2. As-tu été opéré (e) ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>3. As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>4. As-tu beaucoup maigri ou grossi ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>5. As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>6. As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>7. As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>8. As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>9. As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>10. As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>11. As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>12. As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>				1. Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. As-tu été opéré (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. 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"/>	8. As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
2. As-tu été opéré (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
3. As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
4. As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
5. As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
6. As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
7. 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"/>																																					
8. As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
9. As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
10. As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
11. As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
12. 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>																																							
<table border="0"><tr><td>1. Te sens-tu très fatigué (e) ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>2. As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>3. Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>4. Te sens-tu triste ou inquiet ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>5. Pleures-tu plus souvent ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>6. Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>				1. Te sens-tu très fatigué (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Te sens-tu triste ou inquiet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Pleures-tu plus souvent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. 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"/>																		
1. Te sens-tu très fatigué (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
2. As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
3. Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
4. Te sens-tu triste ou inquiet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
5. Pleures-tu plus souvent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
6. 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"/>																																					
<b>Aujourd'hui</b>																																							
<table border="0"><tr><td>1. Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>2. Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>3. Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>				1. Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																											
1. Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
2. Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
3. 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>																																							
<table border="0"><tr><td>1. 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 ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>2. Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>3. 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.)</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>				1. 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"/>	2. Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. 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"/>																											
1. 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"/>																																					
2. Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																					
3. 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"/>																																					

**Si vous avais répondu OUI à une ou plusieurs questions :**

Le sportif mineur doit consulter un médecin pour être examiné et voir avec vous quel sport vous convient. Au moment de la visite, donnez-lui ce questionnaire rempli.

**Si vous avais répondu NON à toutes les questions :**

Vous n'avez pas de certificat médical à fournir mais simplement à fournir à l'inscription l'autorisation parentale pour enfants mineurs certifiant avoir répondu NON à toutes les questions du "questionnaire santé mineur" téléchargeable sur le site internet <https://letrailcrossdufortdesdunesdeflandre.com>