

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS

LA GODASSE BAGNADO

Programme du 4ème Trimestre 2024



LE PRADET PLAGE DE LA GARONNE

Siège social : Chez Monsieur LAMBERT

Marc 35, impasse des Améliés

83190 OLLIOULES

Siret : 514 673 763 000 17

Site internet : <https://lagodassebagnado.fr>

COMITE DE DIRECTION 2024 – 2025

<u>Président</u>	LAMBERT Marc	----	06.07.42.57.06
<u>Vice-présidents</u>	SCIANDRA Georges	04.94.08.59.40	06.83.41.72.26
	VEYRY Christian	04.94.63.35.38	06.72.68.78.73
<u>Secrétaire</u>	PAGEOT Murielle	04.94.89.59.65	06.33.28.09.74
<u>Secrétaires Adjoints</u>	GONDRAN Odile	04.94.09.26.21	06.60.09.59.48
	PERELLO Corinne	----	06.24.97.28.27
<u>Trésorier</u>	JOURNÉ Alain	04.94.06.72.99	06.07.80.94.72
<u>Trésorier Adjoint</u>	DUCHAMP André	04.94.63.33.87	06.58.91.16.89
<u>Membres</u>	AUDOARD Danielle	04.94.22.56.35	06.41.14.52.05
	BLANC Alain	----	06.44.90.31.07
	CAPALDI Pascale		06.79.14.79.22
	CRUVELLIER J-Marie	04.94.63.11.27	06.27.39.18.25
	LALLEMENT Alain	04.94.22.35.22	07.83.80.31.03
	OSSETTI Frédéric	----	06.21.64.05.48
	SCARSO Antoine	04.94.63.09.39	----
	TOGNETTI Richard	04.94.63.08.81	06.87.00.54.04
	TRIQUET Guy	04.89.30.82.46	06.20.88.08.73

REGLEMENT INTERIEUR RELATIF AUX SORTIES

RESPONSABILITE : Au cours des randonnées, il est important que chacun respecte les consignes des responsables de la randonnée et vice versa, pour la bonne entente de tous, le bon fonctionnement et la sécurité du groupe. Au cours d'une randonnée, s'il y a possibilité de baignade, elle sera placée sous la responsabilité de chacun.

Le point de rendez-vous, se fait au [Parking Orlandi 1](#) et pour « Culture pour la vie » le mardi au [Stade Piémontési \(CRS\)](#).

Ceux qui souhaitent se rendre directement au départ de la randonnée doivent IMPERATIVEMENT en informer l'animateur.

SORTIES ANNULEES

Les sorties annulées pour cause de mauvais temps, pourront, si le responsable le décide, être reportées :

- Au Mercredi suivant, pour les sorties du mercredi.
- Au Samedi ou au Dimanche suivant, pour les sorties du Dimanche.

Se renseigner après chaque annulation au responsable de la sortie.

SORTIES AUTOCAR – SORTIES CULTURELLES – RESERVATIONS SEJOURS

1°) Nombre de places : Le nombre de places en autocar est désormais limité à 49, 51 ou 53. Toutes les réservations se feront par chèque. Celles-ci ne seront effectives que le jour de la remise du chèque et un seul chèque par sortie. Les chèques reçus à l'adresse du responsable de la sortie avant le jour de l'ouverture des réservations, ne seront pris en compte que le lendemain de cette date. Ne pas envoyer de chèque sans avoir prévenu le responsable et sans savoir le nombre de places restantes. En cas de réservation par téléphone, obligation est faite au demandeur de confirmer rapidement par courrier, adressé chez le responsable de la sortie, avec le chèque joint. Les inscriptions se feront entre les dates prévues au programme.

2°) Liste d'attente : La liste d'attente sera composée par les adhérents n'ayant pu obtenir de places dans le car, ou pour un séjour. Ceux-ci s'engagent à avertir le responsable de leur changement ou de leur désistement. Ils seront comptabilisés dans l'ordre de leur demande d'inscription.

3°) Les désistements : Au-delà de la semaine précédant la sortie, les désistements ne seront plus remboursés sauf cas de force majeure. Pour les séjours et week-end, les frais réclamés par l'établissement seront retenus à chacun des absents.

4°) Les invités : Les invités ne seront autorisés à participer aux randonnées que **1 fois**. S'ils désirent revenir ils seront invités à établir une demande d'adhésion.

DROIT A L'IMAGE : L'adhérent (e) autorise la diffusion des photographies prises au cours des activités ou des manifestations et sur lesquelles lui (elle), son ou ses enfants figurent. Sous le vocable diffusion il faut entendre : affichage dans les locaux du club, publication dans la presse locale ou autre, mise en ligne sur le site internet de l'association. Cette autorisation est incessible et ne s'applique qu'au site de l'association. Elle est révoquée à tout moment.

QUELQUES PETITS CONSEILS



Un vêtement de pluie type PONCHO est indispensable dans le sac à dos car soleil et ciel bleu peuvent cacher un orage qui se prépare.



Suivant les saisons un vêtement chaud sera apprécié sur les hauteurs.



Quand les jours sont courts ou que l'on visite une grotte, une lampe électrique rend bien des services.



La forêt vous accueille, sachez la protéger. Au cours des arrêts et repas, éviter de laisser traîner les papiers, plastiques, épluchures d'oranges etc... et ramener vos débris.



Respecter les propriétés privées (certains sentiers les traversent) et ne vous écartez pas des sentiers.



Les temps et durées des randonnées ne sont donnés qu'à titre indicatif et s'appliquent en général à des marcheurs moyens et de bonne volonté.



Pour vos sorties une petite pharmacie (pansements, désinfectant, bande ou ELASTOPLAST, protection solaire, anti-moustique etc...) peut vous être utile.



Les sentiers de la région sont souvent caillouteux, glissants ou accidentés, **vous devez donc vous équiper en conséquence, des chaussures montantes et antidérapantes sont obligatoires. (Le responsable peut refuser votre présence à la sortie).**



Pour le respect d'un bon covoiturage, à la fin de la randonnée prévoir une paire de chaussures de rechange avant de remonter en voiture.



S'il vous arrive de vous perdre, restez sur le chemin et attendez que l'on vienne vous rechercher.



Un petit bonjour le matin ne fait pas de mal et ça aide à se connaître, certains oublient encore de le dire !!



PROGRAMME DES ACTIVITES **4ème TRIMESTRE 2024**

Du 12 au 16 septembre 2024

SEJOUR A WEILER EN BAVIERE – ALLEMAGNE

Détail du séjour déjà diffusé.

Responsable : Richard Tognetti 06.87.00.54.04

Dimanche 15 septembre 2024

PIN ROLLAND – PINEDE – JOURNEE DES RETROUVAILLES – JEUX DE BOULES BAIGNADE – PIQUE NIQUE – POSSIBILITE D'UNE PETITE RANDONNEE

Rendez-vous à Pin Rolland : 09h00 ; si non RDV 11h30 pour le repas ; Apéritif et vin offert par le club – Apporter des glaçons - Amener tables, chaises, assiettes, couverts, verres ; Repas salé et sucré mis en commun

Responsable : Marc Lambert 06.07.42.57.06

Dimanche 22 septembre 2024

FORUM DES ASSOCIATIONS ET FETE DU SPORT à OLLIOULES Stade Piémontési (Près des CRS) à partir de 9 heures

Pour les responsables du comité rendez-vous à 7 heures.

Jeudi 19 septembre 2024

JEUX DE BOULES Reprise tous les jeudis à partir de 14 heures au Square Marius Corsia à Ollioules

Responsables : Jean-Marie Cruvellier 06.27.39.18.25 – Alain Blanc 06.44.90.31.07

Mercredi 25 septembre 2024

SORTIE A LA JOURNEE – LE PRADET – PLAGES DE LA GARONNE – LA COLLE NOIRE

Départ : 08h00 – Durée : 5h30 – Difficulté : D1 – Distance : 12 km – Dénivelé : 400 m

Responsables : Pascale Capaldi 06.79.14.79.22 – Evelyne Tonietto 06.04.41.91.19

Dimanche 29 septembre 2024

NEOULES – PLAN DE SEOUVE – PIERRE PLANTEE

Départ : 8h00 – Durée : 5h30 – Difficulté : D1 – Distance : 15 km – Dénivelé : 400 m

Responsables : Pascale CAPALDI 06.79.14.79.22 – André Duchamp 06.58.91.5416.89

Les 04, 05 et 06 octobre 2024

**SEJOUR MONTAGNE DANS LA VALLEE DE LA HAUTE UBAYE – LANCHE
- RANDONNEES ET VISITE DES FORTS.** Détail du programme ci-joint en annexes.

Responsables des randonnées : Patrick Bonnin et Nicole Pandiscia 06.83.08.18.76
Responsable du séjour : Murielle Pageot 06.33.28.09.74

Samedi 12 octobre 2024 (au lieu de dimanche 13 octobre, car pas de visite guidée ce jour-là)

**LA MAISON DES 4 FRERES PAR LA TETE DE CADE – Randonnée et Visite
guidée gratuite sur le thème de “Il était une fois l’agriculture” suivie de la visite de
l’Ecomusée avec l’exposition “Contes et légendes de Provence”**

Départ : 8h00 – Durée : 3h30 – Difficulté : D1 – Distance : 10 km – Dénivelé : 175 m
Responsables : Murielle et Pierre Pageot 06.33.28.09.74 / 06.08.11.01.01

Mardi 15 octobre 2024

OLLIOULES AU FIL DE L’EAU

Départ : 13h45
Responsable : Marc Lambert 06.07.42.57.06

Mercredi 23 octobre 2024

**SORTIE LA JOURNEE – SOLLIES-TOUCAS – LE VIEUX CUERS – RANDONNEE
ET VISITE DU VIEUX VILLAGE**

Départ : 08h30 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 12 km – Dénivelé : 200 m
Responsables : Danielle Audouard 06.41.14.52.05 - Evelyne Tonietto 06.04.41.91.19

Dimanche 27 octobre 2024 – (Changement d’heure)

LE THORONET – LES CAMAILS – LE CLAPIER

Départ : 08h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 16 km – Dénivelé : 205 m
Responsables : Alain Lallemand 06.33.80.31.53 - Corinne Peres et Frédéric Ossetti
06.24.97.28.27

ANNULÉ

Mardi 29 octobre 2024

OLLIOULES – JARDIN DES OLIVIERS

Départ : 13h45
Responsable : Marc Lambert 06.07.42.57.06

Mercredi 06 novembre 2024

SIGNES – AUBERGE DANJEAN

Départ : 13h30
Responsable : Alain Blanc 06.44.90.31.07

Dimanche 10 novembre 2024

SIU-BLANC – LA COLLE DE FEDE

Départ : 8h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 12 km – Dénivelé : 350 m

Responsables : Danielle Audouard 06.41.14.52.05 – Pascale Capaldi 06.79.14.79.22

Mardi 12 novembre 2024

LA CADIERE

Départ : 13h45

Responsable : Danielle Audouard 06.41.14.52.05

Mercredi 20 novembre 2024

SORTIE A LA JOURNEE – JANAS

Départ : 08h30 – Durée : 4h30 – Difficulté : D1 – Distance : 12 km – Dénivelé : 400 m

Responsables : Evelyne Tonietto 06.04.41.91.19 - Guy Triquet 06.20.88.08.73

Dimanche 24 novembre 2024

LA LONDE – L'ARGENTIERE – SENTIER DU LITTORAL

Départ : 8h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 15 km

Responsables : Odile Gondran 06.60.09.59.48 – Evelyne Tonietto 06.04.41.91.19

Mardi 26 novembre 2024

TOULON – LA COULEE VERTE

Départ : 13h45

Responsable : Alain Blanc 06.44.90.31.07

Mercredi 04 décembre 2024

SORTIE A LA JOURNEE – TOURRIS – LE MONT COUDON

Départ : 08h45 – Durée : 4h30 – Difficulté : D1 – Distance : 11 km – Dénivelé : 350 m

Responsable : Pascale Capaldi 06.79.14.79.22

Dimanche 08 décembre 2024

TRAIL DE NOEL – TRAIL CLUB OLLIOLAIS – ENCADREMENT

Volontaires venez nombreux afin de pouvoir se remplacer sur le poste plus facilement.

Inscriptions le 22 septembre au Forum ou par Mail ou par Téléphone

Responsable : Jo Sciandra Tél : 06 83 41 72 26 Mail : jotroubadour53@hotmail.com

Dimanche 15 décembre 2024

SORTIE « PERE NOEL » – SANARY – JARDIN DES OLIVIERS

Bonnet & Tenue du Père Noël conseillés – Vin chaud et gâteaux offert par le club.

Départ : 9h00 – Durée : 4h00 – Difficulté : D1 – Distance : 12 km – Dénivelé : 300 m

Responsable : Danielle Audouard 06-41-15-52-05

Lundi 16 décembre 2024

**REUNION DU COMITE DE DIRECTION AU LOCAL EUGENE BALDI
A OLLIOULES A 18h30**

Mardi 17 décembre 2024

SIGNES

Départ : 13h45

Responsable : Danielle Audouard 06.41.14.52.05

Dimanche 12 janvier 2025

**GALETTE DES ROIS & TOMBOLA au Foyer des Anciens
à Ollioules à 17h30**

A chacun de nous faire découvrir ses spécialités [salées](#).

Galettes des rois et Boissons offertes par le Club.

Samedi 18 janvier 2025

**PIECE DE THEATRE AU PROFIT DU TELETHON – “QUE DE BRUIT POUR UNE
BRUE” ET “LE LOTO DE LA LULU” PAR LA COMPAGNIE “ROULEZ JEUNESSE” –
SALLE DES FETES D’OLLIIOULES**

Début du Spectacle : 15h30 – **OUVERT A TOUS – VENEZ NOMBREUX**

Entrée : 10 € - Gratuit pour les enfants – Règlement Espèces ou chèques à l'ordre de l'AFM

Possibilité d'apporter vos spécialités SUCREES qui seront vendues au Profit du Téléthon

Boissons offertes par le club.

Responsable : Marc LAMBERT 06.07.42.57.06

PRÉVISIONS 1^{er} & 2^{ème} Trimestre 2025

- Week-end raquettes février ou mars 2025.
- Sortie culturelle en Arles avril ou mai 2025
- Séjour Pentecôte du 07 au 09 juin 2025 dans l'Aveyron à Laguiole.
Responsables Murielle et Pierre Pageot.
- Assemblée Générale le samedi 21 juin 2025
- Repas de fin de Saison le dimanche 22 juin 2025

NOTA :

- Tous les départs se font du parking Orlandi 1, y compris les sorties en autocar.
- Le nombre de places en autocar est limité, prière de se faire inscrire auprès du responsable de la sortie : 1 seul chèque par sortie.
- Si vous n'utilisez pas votre véhicule, pensez à indemniser le chauffeur, **cette indemnité ne devra toutefois pas dépasser 0,20 € le kilomètre** divisée par le nombre de personnes dans le véhicule (Non compris les frais d'autoroute).
- Ce programme n'est pas contractuel et le CD se réserve le droit de le modifier si besoin.
- **Toutes vos idées de randonnées et de sorties seront les bienvenues.**

POUR CHAQUE SORTIE UN COEFFICIENT DE DIFFICULTÉS EST INSCRIT

D1 : Parcours facile, sentier en balcon, avec roches ou escarpements sans difficulté d'une durée inférieure à 5h00

D2 : Parcours sur sentier caillouteux, avec dénivellations, ressauts rocheux ...
Il faut y faire attention et d'une durée égale ou supérieure à 5h00.

D3 : Parcours sur terrain rocailleux ou très abîmé, avec câble, chaînes, etc.
une grande concentration est nécessaire ; sujet au vertige, s'abstenir,
ou d'une durée supérieure à 6h00.

WEEK-END MONTAGNE DANS LA VALLEE DE LA HAUTE UBAYE – LARCHE

DU 04 OCTOBRE 2024 AU 06 OCTOBRE 2024

GITE AUBERGE DU LAUZANIER, 04530 LARCHE Tél : 04.92.84.35.93 – 1 780 m d'altitude.

Places limitées. Inscription jusqu'au 26 septembre 2024.

Prix du séjour pour les deux jours, en ½ pension, taxes de séjour et visite guidée du dimanche comprises soit 144,50 € par personnes. 1er versement 74,50 € à l'inscription et 70 € au 30 septembre 2024.

Chambres de 4 et de 5 personnes. Les lits sont faits. Serviettes de toilette fournies. Vin, café non compris. Prévoir 1 pique-nique pour le samedi midi et 1 pique-nique pour le dimanche midi.

Possibilité de pique-nique à emporter au prix de 11 €, à prévoir au moment de l'inscription.

Nous sommes en pleine montagne, il est conseillé de bien s'équiper (Chaussures, Vêtements chauds, casquettes, gants, protection solaire, lunettes de soleil ...)

Rendez-vous le vendredi 04 octobre à 18 heures au Gite du Lauzanier. Installation dans les chambres et Repas.

Sortir de Barcelonnette et prendre la direction de Jausiers et Col de Larche. Le Gite du Lauzanier se situe sur la droite, avant la montée du Col.

SAMEDI 05 OCTOBRE 2024

Départ en voiture du gite, direction Saint-Ours. Randonnée vers "La tête et la batterie de Viraysse". Altitude 2 772 m – Durée 5h00. Dénivelé environ 990 m – Durée 5h30

**Batterie de Viraysse, construite de 1885 à 1889 sur un piton rocheux arasé à 2 772 m d'altitude, elle est la fortification la plus haute de France destinée à l'observation, car la seule à avoir vue directe sur l'Italie.*

DIMANCHE 06 octobre 2024

Départ en voiture du gite, direction la Condamnine. Randonnée vers "La Batterie des Caurres".

Altitude 1780 m - Durée 4h00 – Dénivelé 600 m. A 11h00 visite guidée du fort des Caurres suivie du pique-nique. Retour de la randonnée en direction des voitures en milieu d'après-midi et départ pour Ollioules.

**Batterie des Caurres bâtie en 1880 à 1 780 m d'altitude pour défendre les hauteurs ; entourée d'une enceinte à fossé, elle est reliée au fort supérieur par des grilles et un fort crénelé, ainsi que par une galerie creusée dans le roc.*

Renseignements du séjour et inscriptions Murielle PAGEOT – 104 rue d'Alexandrie – L'Alexandrine - 83200 TOULON / Téléphone portable : 06.33.28.09.74 / Téléphone fixe : 04.94.89.59.65.

Renseignements randonnées Nicole PANDISCIA et Patrick BONNIN 06.83.08.18.76

Nota : Les inscriptions ne sont effectives qu'à la réception du chèque.



ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS
« LA GODASSE BAGNADO »



SAMEDI 18 JANVIER 2025
À 15h30
SALLE DES FÊTES D'OLLIOULES
Avenue Anatole France

ENTREE 10 € Avec boissons offertes par le club



TELETHON
INNOVER POUR GUERIR

La Compagnie "Roulez Jeunesse"

*Marie-Thérèse, Martine, Elisabeth, Monique
Marie-Annick, Marie Claude et patrick*

*Que de bruit pour une brue
La Loto de la Lulu*

de Christian Rossignol mise en scene Lydia



Informations:
06 07 42 57 06

Somme totalement reversée au profit du Téléthon

**ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS
LA GODASSE BAGNADO**



Demande d'adhésion pour la saison 2024 - 2025

Je soussigné(e) :

Nom* : _____ Prénom* : _____

Né(e) le* _____ à* _____ N° dép* : _____

Adresse* : _____

Code Postal* : _____ Commune* : _____

Tél fixe* : _____ Tél mobile* : _____

Adresse mail* : _____

Demande à adhérer à l'Association des Randonneurs Ollioulais, LA GODASSE BAGNADO, ainsi qu'un membre de ma famille :

Nom - Prénom* : _____ Né(e) le* _____

Adresse mail* : _____

Dans le cas d'un renouvellement de licence, répondez au **Questionnaire de Santé** joint.

Si vous avez répondu OUI à une seule question, vous devez fournir un **certificat médical**.

Assurances :

- ✓ J'ai noté que la loi n° 84-6 10 du 16 juillet 1984 fait obligation aux associations d'une fédération sportive d'assurer leur responsabilité civile et celle de leurs adhérents.
- ✓ Je reconnais qu'outre cette garantie qui nous sera acquise, il nous a été proposé deux assurances facultatives pour couvrir nos propres accidents corporels.
- ✓ Je m'engage à être convenablement équipé pour les activités auxquelles je participerai ainsi que les membres de ma famille.

Fait le : _____ Signature de l'intéressé _____
(Précédée de la mention « lu et approuvé »)

Libellé		P.U.	Nb	Total
COTISATION	Droits d'entrée par adulte nouvel adhérent	6,00 €		
	Cotisation + licence RC famille	68,00 €		
	Cotisation + licence RC individuel	41,00 €		
ASSURANCES COMPLÉMENTAIRES FACULTATIVES PROPOSÉES (PAR PERSONNE)				
IRA	Licence individuelle avec RC et accidents corporels	7,00 €		
MULTISPORTS**	Licence individuelle avec RC et accidents corporels	14,90 €		
Abonnement au magazine RANDO PASSION - 4 trimestres		10,00 €		
			TOTAL	

Je souhaite avoir les **programmes trimestriels** et le magazine « **La Godasse Bavarde** » sur papier : Oui Non

* Mentions obligatoires

NOTA : **Licence IR - IRA : Randonnée de base sans utilisation de crampons à glace et raquettes.

Licence Multisports : Randonnée Alpine - Ski Nordique et Alpin (piste) - VTT - Ski Alpin hors-piste - Alpinisme - Escalade - Descente de rivière - Via Ferrata - etc.

Droit à l'image et utilisation des données. Lors de l'adhésion, l'adhérent autorise la diffusion de photographies et de vidéos prises au cours des activités et manifestations et sur lesquelles il figure. Sous le vocable diffusion, il faut entendre : 1-affichage dans les locaux du club, 2-publication dans la presse, dans les documents publiés par l'association et ses partenaires ou autre, 3-mise en ligne sur internet au travers des outils utilisés par l'association (site internet, mails, réseaux sociaux, etc.). Cette autorisation est incessible. Elle est révoquée à tout moment. Les données recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné au secrétariat de l'Association et sur lesquelles l'adhérent bénéficie d'un droit d'accès et de résiliation. Les informations sont utilisées, exploitées et traitées pour permettre de contacter et d'informer l'adhérent dans le cadre de la relation qui découle de cette adhésion.



Renouvellement de licence de la FFRandonnée

Questionnaire de santé

1- Première prise de licence : pour toute première prise de licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée, datée de moins d'un an au jour de la prise de licence, doit être fourni par le pratiquant. Sa durée de validité est maintenant de 3 saisons sportives, sous certaines conditions.

2- Renouvellement de licence : durant la nouvelle période de validité de 3 saisons sportives du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant à ce questionnaire de santé et s'y conformer.

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 inexplicquée ?	<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) Etes-vous enceinte ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fumez-vous régulièrement (tabac, cannabis, autres drogues) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consommez-vous régulièrement de l'alcool ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souffrez-vous d'une maladie chronique ?	<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		
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...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) 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

