



CHALLENGE DE SKI - DIMANCHE 12 MARS

AUSSOIS

PROGRAMME

9H00 :

Rendez-vous parking proche télésiège grand jeu
Récupérations forfaits et dossards.

10H30 :

Départ slalom à plan sec, bugnes, chocolat et vin
chaud à l'arrivée !

12h30 :

Vente de sandwiches, diots, fromages et boissons
(6 euros).

16H30 :

Remise des prix avec collation
salle hors sac, au pied du télésiège grand jeu.

TARIFS :

Actif 1* (asce 73):	15 €
Actif 2** (asce 73):	18 €
Adhérents région :	27 €
Extérieur :	30 € + 2 € adhésion jour

Inscriptions avant le mercredi 8 mars 2023 :

- 1) Règlement par chèques ou chèques vacances incluant nom, prénom et âge de chacun des inscrits.
- 2) Questionnaire médical complété, daté et signé

Le tout dans une enveloppe adressée à

« ASCE CHALLENGE SKI PISTE
Renaud SENEQUIER-CROZET STRMTG
DDT - ASCE 73
BP 1106 L'adret

1 rue des cévennes - 73011 Chambéry Cédex »

Toutes les informations utiles sont sur le site ASCE 73

* : Numéro d'adhérent < 1500, ** :numéro d'adhérent>= 1500



NOM

PRENOM.....

ASCEDate de Naissance.....

Questionnaire de santé + 18 ans

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 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) ?			
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...) survenu 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 ?			
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>			

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Vous êtes prêt pour votre saison sportive ! Si vous avez des questions sur votre état de santé parlez-en à votre médecin.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Nous vous recommandons fortement d'aller consulter votre médecin et de lui montrer vos réponses au questionnaire avant de commencer votre saison sportive.

Fait à.....Signature