



Fédération
Française de
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

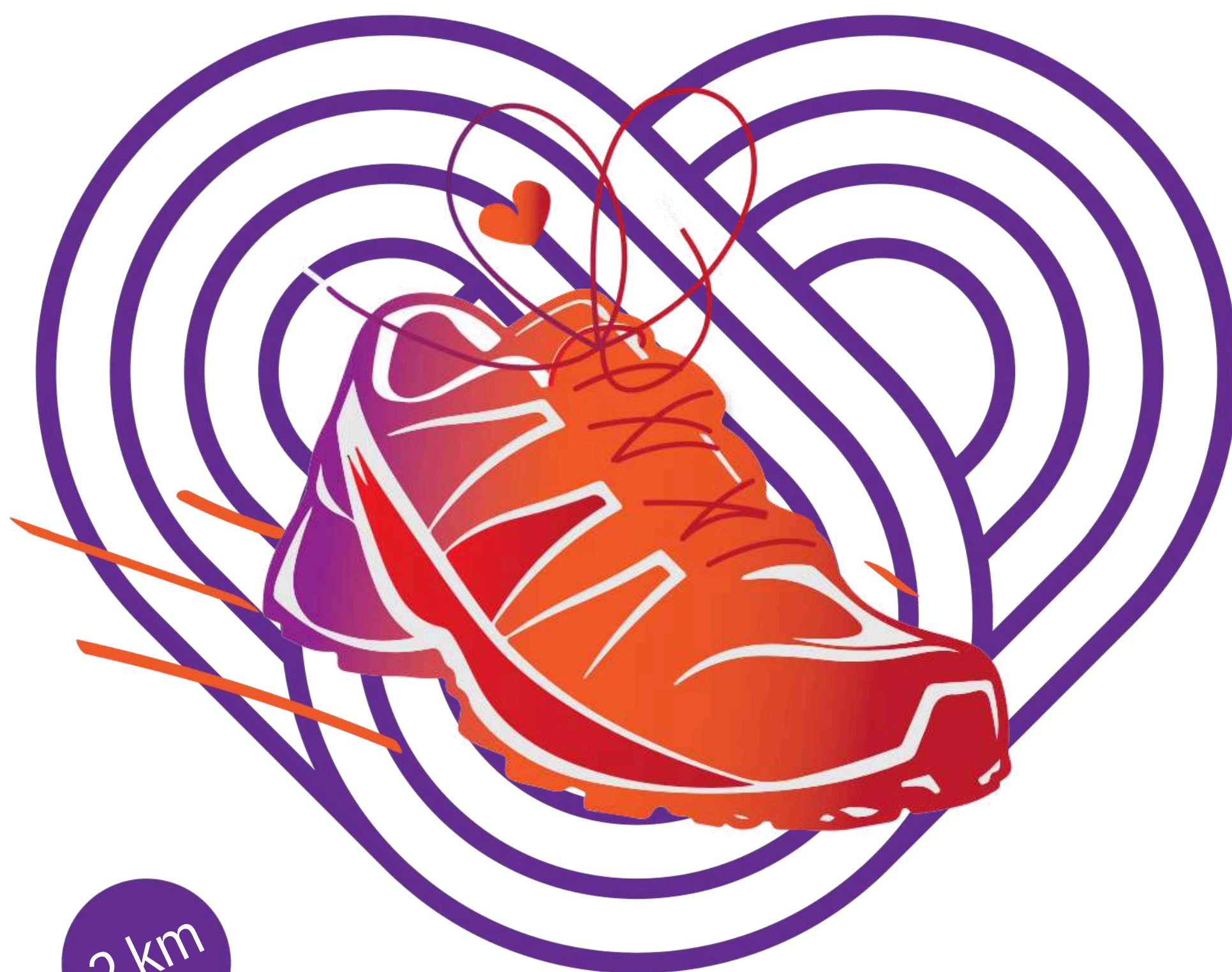
CROSS DU

Cœur

dimanche
5 AVRIL
10h30

édition 202b

Stade intercommunal J.A. Maye



2 km

Cross des jeunes :
11-14 ans / 15-17 ans

Échauffement collectif en musique avant le départ !

Autorisation parentale et questionnaire santé obligatoires

Inscriptions au 05 59 64 37 10 ou sur place

www.fedecardio.org

Conception : BRIEF APDGF23

Soutenu par



BULLETIN D'INSCRIPTION

Cross du Coeur 5 avril 2026

Coupon de participation à retourner
au Service Animations Sportives ou inscription sur place (par les parents)

Questionnaire Santé ci-joint à remplir obligatoirement

Je soussigné(e) _____

autorise : _____

☐ ma fille ☐ mon fils né(e) le : __/__/____

☐ à participer au Cross du Coeur du dimanche 5 avril 2026

☐ à être pris en photos et vidéos dans le cadre de cette activité. Les photos/ vidéos pourront être diffusées sur les supports de communication de la Ville (ex: Tarnos Contact, page Facebook, Instagram).

EN CAS D'URGENCE

Numéro de téléphone : _____

Mail : _____

☐ J'autorise les organisateurs et organisatrices à faire hospitaliser mon enfant en cas d'urgence

☐ Allergie et conduite à tenir: _____

Fait à _____

le _____

Signature:

VILLE DE
Tarnos

LA VILLE DE TARNOS EST LABELLISÉE "VILLE
ACTIVE & SPORTIVE", "COMMUNE SPORT POUR
TOUS" ET "TERRE DE JEUX"



INFOS & RENSEIGNEMENTS :

05 59 64 37 10

animationsportive@ville-tarnos.fr

jeunes.ville-tarnos.fr

@tarnosofficiel

ville_de_tarnos

Nom et Prénom :



Questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur

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 mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille ☐ un garçon ☐

Ton âge : ans

Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	☐	☐
As-tu été opéré (e) ?	☐	☐
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	☐	☐
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	☐	☐
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	☐	☐
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé (e) sans te souvenir de ce qui s'était passée ?	☐	☐
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	☐	☐
As-tu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	☐	☐
As-tu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	☐	☐
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	☐	☐
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	☐	☐
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	☐	☐
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)	OUI	NON
Te sens-tu fatigué (e) ?	☐	☐
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	☐	☐
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	☐	☐
Te sens-tu triste ou inquiet ?	☐	☐
Pleures-tu plus souvent ?	☐	☐
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	☐	☐
Aujourd'hui	OUI	NON
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	☐	☐
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	☐	☐
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	☐	☐
Questions à faire remplir par tes parents	OUI	NON
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 ?	☐	☐
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	☐	☐
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (examen médical 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)	☐	☐

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.



Fédération
Française de
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

LES PARCOURS DU

Cœur



Dimanche 5 avril 2026

Stade André Maye à Tarnos
9h - 12h30

Programme

- 9h : Accueil et départ de la marche
- 10h : course des enfants (-10 ans)
- 10h30 : Cross du cœur 2km (11-17 ans)
- 11h : initiation pilates
- 11h30 : initiation yoga

Activités tout au long de la matinée :

- Tir à l'arc
- Initiation Premiers secours
- Initiation Athlétisme
- Biathlon
- Atelier créatif et collaboratif
- Smoothyclette
- Prévention posture et respiration
- Bilans de forme

J'aime mon cœur, je participe.

www.fedecardio.org

Soutenu par

