



Bulletin d'inscription

Biathlon et Marche Nordique - 4 octobre 2026

départ 9h40 - retrait des dossards de 7h30 à 9h dans les halles

Nom :

Prénom : Année de naissance :

Adresse :

Ville : Code Postal :

Mail :@.....

Tél : Club :

Parcours / tarifs : biathlon 12km - 15€ - marche nordique 9km - 10€

Licencié(e) : FFRandonnée ☐ licence N° :FFA ☐ PPS N° :

ouvert aux personnes de 18 et plus au 4 octobre 2026

Non licencié(e) : certificat médical de moins de 6 mois au 4/10/2026 précisant ne pas avoir de contre indication à la pratique de la marche nordique en compétition.

Je certifie avoir pris connaissance du règlement du biathlon et de la marche nordique, consultable sur le site:
<https://beaufortrandos49.e-monsite.com/> et des conseils de santé de la COMED de la FFRandonnée, ci-contre et en acceptant les termes.

Signature :

Par courrier : date limite de réception du bulletin d'inscription le 2 octobre 2026 à :
 Jean Luc Gripon 52 le Vieux Chemin 49250 Beaufort en Anjou
 Chèque à l'ordre de Beaufort Randos49

Nous vous proposons : 2 parcours avec un **départ unique à 9h40.**

- * un biathlon nordique de 11,500 km
- * une marche nordique de 9km
- * ces deux épreuves chronométrées se déroulent dans le respect des gestes et postures définis pour la marche nordique en compétition.
- * inscription possible le 4 octobre de 7h30 à 8h45, uniquement pour la marche nordique 9km.
- * retrait des dossards dans les halles de 7h30 à 9h
- * l'utilisation de deux bâtons spécifiques « marche nordique » est obligatoire.

Spécificité Biathlon :

- * pour le biathlon nordique il n'y a aucun risque, nous vous prêtons des carabines laser
- * il y aura 4 séries de 5 tirs couchés.
- * pour une série de 5 tirs vous disposerez de « 8 balles »
- * en cas d'échec sur une série de tir, un tour de pénalité (100m) sera imposé par cible manquée.
- * l'initiation au fonctionnement de la carabine se fera de 7h30 à 9h à proximité du départ.
- * chronométrage sur les deux épreuves.

9 CONSEILS DE SANTÉ ET ATTESTATION SUR L'HONNEUR (PRATIQUANT MAJEUR)

Allez sur <https://www.sports.gouv.fr/media/1075/download> pour télécharger les conseils santé.

- une douleur dans la poitrine à l'effort ;
- des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques) ;
- une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
- un essoufflement inhabituel à l'effort.

Il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un bilan préalable à une pratique intensive ou en compétition, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- vous êtes une femme de 45 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- vous êtes un homme de 35 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire : âge supérieur ou égal à 50 ans, tabagisme, diabète, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids ou obésité ;
- vous êtes suivi pour une maladie chronique ;
- vous poursuivez après vos 60 ans une activité physique intensive ou en compétition ;
- un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ;
- un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- vous ressentez une baisse récente inexpliquée de vos performances.

La Commission médicale (COMED) de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si :

- vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (la COMED recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie) ;
- au cours des douze derniers mois :
 - ⇒ vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ;
 - ⇒ vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ;
 - ⇒ vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez un problème avec la nourriture ;
 - ⇒ vous êtes une femme ou vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;
 - ⇒ vous avez eu un traumatisme crânien ;
 - ⇒ vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

La COMED vous invite à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant [les 10 règles d'or](#) édictées par le Club des Cardiologues du sport.

Je soussigné(e)....., licencié n°
 (NOM et Prénom) (le cas échéant)

atteste sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé de la COMED de la FFRandonnée ci-dessus.

Fait à le