



# REGLEMENT DES COURSES A SAURAT LAS QUATRAS CABANAS EDITION 2026



---

## Article 1 Organisation

Les courses sont organisées par l'association « Saurat Patrimoine Millénaire, Village rue et ses écarts »  
166 rue Albert Sans 09400 SAURAT.

## Article 2 Épreuves chronométrées et distances

Les courses sont des épreuves de course en montagne et de course à pied en nature avec un départ et une arrivée au village de Saurat, qui se dérouleront **le 31 octobre 2026**.

Les parcours proposés durant les épreuves sont entièrement balisés, et ne nécessitent pas l'utilisation de carte. Les épreuves se déroulent en une seule étape et imposent aux concurrents une certaine prise en charge d'eux-mêmes (semi-autonomie).

La course s'effectue seul(e), sans assistance et sans pacer.

Les parcours sont :

- **LAS QUATRAS CABANAS : 34 km, 2300m d+**

Épreuve chronométrée, ouverte aux catégories Espoir à Master.

Course de montagne demandant une bonne forme physique, essentiellement sur sentiers avec des passages hors sentiers et parfois techniques.

Le point culminant de la course est le Cap de l'Escalot (1741 mètres).

- **LA VIRADA : 25 km, 1500m d+**

Épreuve chronométrée, ouverte aux catégories Espoir à Master.

Course de montagne demandant une bonne forme physique, essentiellement sur sentiers avec des passages hors sentiers.

Le point culminant de la course est le Cap de l'Escalot (1741 mètres).

- **LA CAMINADA : 13 km, 650m d+**

Épreuve chronométrée, ouverte aux catégories Junior à Master.

Course à pied en nature exclusivement réalisée sur sentiers et routes communales, avec un point culminant situé à 1150 mètres d'altitude.

- **LES COURSES ADOS U18, U16, U14 :**

Épreuve chronométrée, ouverte aux catégories Benjamin, minimes et Cadets.

3 parcours proposés :

- Parcours U14 : 2,5 km et 85 m de dénivelé
- Parcours U16 : 4,6 km et 250 m de dénivelé
- Parcours U18 : 6,8 km et 400 m de dénivelé

Courses à pied en nature exclusivement réalisée sur sentiers et routes communales, avec un point culminant situé à 985 mètres d'altitude.

*Nota : Les organisateurs se réservent le droit de modifier les parcours « Las quatras cabanas » et « La Virada » en cas de mauvais temps, ou cas de force majeure, compte-tenu des zones montagneuses où se court cette épreuve. Dans ce cas, un parcours de repli d'une distance et d'un dénivelé inférieurs pourra être proposé.*

### Art 3 Courses-animation enfants

Ce sont deux courses de 0,7 et 1,5 km environ dans les rues du village pour les enfants nés entre 2016 et 2021.

La participation est gratuite, et ne sera pas chronométrée.

Le départ de la course enfant sera donné à 10h15, place de la Rende.

Pour participer, une autorisation parentale comprenant un questionnaire relatif à l'état de santé de l'enfant sera exigé. Ce modèle d'autorisation sera fourni le jour de la manifestation.

### Art 4 Randonnée

Une randonnée commentée d'une durée d'1h30 - 2h00 sera proposée au départ de la Place de la Rende à 9h30.

Les participants devront prévoir des vêtements chauds, une veste imperméable et une réserve d'eau de 500 ml.

### Art 5 Environnement et usage

Le milieu naturel emprunté par les courses est un milieu sensible, peu fréquenté et parfois hors sentier, que nous devons tous respecter.

**Nous nous engageons collectivement (organisateur et participants), à porter une attention particulière avant, pendant, et après la manifestation :**

- **A ne pas laisser de déchets dans la nature**
- **A ne pas abandonner de matériel et à limiter toute nuisance à l'environnement (entretien des sentiers d'avant course, limitation du bruit et de la circulation d'engins, retrait rapide du balisage).**
- **A respecter les autres usages de la montagne (éleveurs, bergers, chasseurs, exploitants forestiers, etc..)**
- **A préserver la faune et la flore, surtout en zone de montagne non balisée (ne pas faire de bruit, ne pas quitter les sentes si les traces sont reprises, respecter la quiétude hivernale).**
- **A maintenir la propreté des cabanes pastorales.**

## Art 6 Inscriptions

Les inscriptions se feront en ligne sur la plateforme <https://chrono-start.com> jusqu'au 29 octobre 2026 à 23h59, sauf pour la course animation enfant U10, U12 et la randonnée où les inscriptions seront faites sur place.

Les inscriptions pourront également se faire sur place, jusqu'à 30 minutes avant le départ dans la limite des dossards disponibles (règlement par chèque, carte bancaire ou espèces).

Seules seront prises en compte les inscriptions complètes.

Tous les participants doivent soumettre obligatoirement à l'organisateur :

- **Pour les participants majeurs :**

Un Parcours Prévention Santé validé : <https://pps.athle.fr/>

OU

Une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation. Les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées). La licence Athlé entreprise est délivrée conformément aux Règlements généraux de la FFA.

- **Pour les participants mineurs :**

Une attestation (modèle en annexe), signée de la personne exerçant l'autorité parentale sur le mineur que chacune des rubriques du questionnaire édité par la FFA et relatif à l'état de santé du sportif mineur selon l'arrêté du 7/05/2021 (en annexe également) donne lieu à une réponse négative. A défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de l'athlétisme datant de moins de six mois.

OU

Une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation. Les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées). La licence Athlé entreprise est délivrée conformément aux Règlements généraux de la FFA.

## Art 7 Nombre maximal de coureurs

**850 coureurs** pour l'ensemble courses chronométrées. Le détail par course est indiqué en annexe.

## Art 8 Catégories autorisées :

- **LAS QUATRAS CABANAS** : il faut être au minimum catégorie Espoir (2005-2006-2007) jusqu'à Master 10.
- **LA VIRADA** : il faut être au minimum catégorie Espoir (2005-2006-2007) jusqu'à Master 10.
- **LA CAMINADA** : il faut être au minimum catégorie Junior (2008-2009) jusqu'à Master 10
- **Courses ados U14, U16, U18** : ouvertes pour les catégories Cadet (2010-2011), Minimes (2012-2013), Benjamins (2014-2015) uniquement.
- **Courses animation enfants U10, U12** : ouvertes aux catégories Poussins, Eveil et Baby (2016-2021)

Le tableau en annexe synthétise les catégories autorisées par courses.

## Art 9 Tarifs

- **LAS QUATRAS CABANAS** : 30 euros en ligne jusqu'au 14 octobre, 35 euros en ligne jusqu'au 29 octobre 23h59, 35 euros sur place.
- **LA VIRADA** : 20 euros en ligne jusqu'au 14 octobre, 25 euros en ligne jusqu'au 29 octobre 23h59, 25 euros sur place
- **LA CAMINADA** : 10 euros en ligne jusqu'au 14 octobre, 15 euros en ligne jusqu'au 29 octobre 23h59, 15 euros sur place.
- **COURSES ADOS U14, U16, U18** : 5 euros en ligne jusqu'au 29 octobre 23h59 et 5 euros sur place
- **RANDONNEE COMMENTEE** : gratuite
- **COURSES ANIMATION ENFANTS U10, U12** : gratuite

## Art 10 Matériel obligatoire

- **LA CAMINADA, Courses ados U14, U16, U18** : Pas de matériel obligatoire, mais **attention il n'y aura pas de gobelet plastique sur les ravitaillements.**
- **LAS QUATRAS CABANAS et LA VIRADA, le matériel obligatoire est le suivant :**

	Obligatoire	Obligatoire, mais pouvant être allégé la veille de la course
Une réserve d'eau de 500 ml	•	
Un téléphone portable, allumé en permanence en ayant enregistré le numéro du PC course qui sera indiqué sur le dossard et communiqué ultérieurement	•	
Une couverture de survie	•	
Un sifflet	•	
Une veste imperméable (type goretex ou équivalent)		•
Un bonnet		•
une paire de gants		•
un vêtement chaud pour le haut du corps avec des manches longues		•

Ce matériel pourra faire l'objet d'une vérification. Des contrôles du matériel obligatoire pourront être faits sur le parcours pour des raisons de sécurité, selon la décision de l'organisation. Tout coureur appelé à un contrôle est tenu de s'y soumettre. En cas de refus, le coureur sera disqualifié.

**Si un élément du matériel obligatoire manque à l'entrée du sas de départ, le coureur ne pourra pas prendre le départ.**

**L'organisation se réserve le droit d'alléger la liste du matériel obligatoire en fonction des conditions météorologiques. Cette décision sera annoncée la veille de la course.**

**Pour les personnes allergiques** aux piqûres d'insectes, nous vous demandons d'emporter avec vous le matériel recommandé par votre médecin : stylo d'adrénaline auto-injectable, antihistaminiques et

corticoïdes. Nous vous remercions également de nous communiquer préalablement par e-mail ([julian.bouche@outl\\*\\*k.fr](mailto:julian.bouche@outl**k.fr)) votre carte ou fiche d'allergie indiquant votre allergie et la conduite à tenir.

### Art 11 Horaires des départs :

- **LAS QUATRAS CABANAS** : 8h30 Place de la Rende à Saurat.
- **LA VIRADA** : 9h15 Place de la Rende à Saurat.
- **RANDONNEE COMMENTEE** : 9h30 Place de la Rende à Saurat
- **LA CAMINADA** : 10h00 Place de la Rende à Saurat.
- **COURSE ANIMATION ENFANTS** : 10h15 Place de la Rende à Saurat.
- **COURSES ADOS U14, U16, U18** : 14h00 Place de la Rende à Saurat

### Art 12 Ravitaillements :

Ecocup ou flasque personnelle OBLIGATOIRE. **Pas de gobelet plastique sur les ravitaillements.**

- **LAS QUATRAS CABANAS** : 4 ravitaillements liquide et solide aux 7eme, 15eme, 21eme, 30eme km
- **LA VIRADA** : 3 ravitaillements liquides et solides, aux 6eme, 15eme et 21eme kilomètre
- **LA CAMINADA** : 2 ravitaillements liquide et solide aux 6eme et 10eme km
- **COURSES ADOS U14, U16, U18** : 1 ravitaillement liquide et solide, uniquement pour les parcours U16 et U18

Un ravitaillement à l'arrivée pour tous les participants de toutes les courses et randonnée est également prévu Place de la Rende.

### Art 13 Bâtons

L'utilisation des bâtons est tolérée uniquement à partir du 2ème kilomètre de course, à la fin de la partie route bitumée.

Sur les 2 premiers kilomètres, les bâtons devront être repliés, ou à défaut portés à une seule main le long du corps pour ne pas gêner les autres coureurs.

Durant toute l'épreuve, il est demandé aux concurrents la plus grande prudence pour ne pas se blesser ou blesser d'autres concurrents.

### Art 14 Retrait des dossards :

Les dossards sont à récupérer sur présentation d'une pièce d'identité :

- le 30 octobre de 17h00 à 20h00, salle Maisou d'Amount à Saurat.
- le 31 octobre, jusqu'à 30 minutes avant le départ des courses, salle Maisou d'Amount à Saurat.

**Les coureurs doivent prévoir des épingles à nourrices, elles ne seront pas fournies.**

### Art 15 Port du dossard :

Le port du dossard est obligatoire sur l'avant du corps et ne peut en aucune manière être modifié ni réduit de taille ni partiellement visible.

### Art 16 Cession et échanges du dossard :

Possibilité de céder son dossard à un tiers (sous réserve d'accord de l'organisation et sous les conditions de respect de l'article 6 « INSCRIPTIONS » ci-dessus) avant le 30 octobre.

**Il n'y aura pas de remboursement possible.**

**Il est formellement interdit de courir sous l'identité d'une autre personne.**

Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne sans en avoir préalablement averti l'organisation sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. L'organisation se dégage de toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

### Art 17 Chronométrage :

Le chronométrage est assuré par une puce ou par un transducteur électronique sur dossard. Des contrôles intermédiaires sur les courses auront lieu et leur localisation n'est volontairement pas dévoilée. En cas de litige, tout prétendant au podium, doit être en mesure de fournir sa trace GPS sur simple demande de l'organisateur.

### Art 18 Abandon :

Sauf blessure ou décision médicale, un coureur ne peut abandonner que sur un **point de contrôle disposant d'un accès voiture**. Tout abandon devra être signalé au serre-file ou au responsable du poste de contrôle le plus proche, ou au PC course dont le numéro sera indiqué sur le dossard.

Ce point est très important pour la sécurité car si nous n'avons pas cette information d'abandon, nous allons vous chercher sur le parcours.

L'abandon est effectif sur un point de rapatriement accessible en voiture et après validation par le PC Course. Chaque abandon sera horodaté.

Une solution de rapatriement vers le point de départ vous sera proposée par l'organisation (attention, le délai d'attente sur place pourra être important). Si vous refusez cette solution ou choisissez de quitter ce point avec un accompagnant ou un membre de votre famille, vous ne serez **plus sous la responsabilité de l'organisation** à compter de ce moment.

**La puce de chronométrage devra impérativement être restituée sur la place Arrivée/départ.**

### Art 19 Barrières horaires

- **LA CAMINADA** : Pas de barrière horaire
- **LA VIRADA** : une barrière horaire à 11h15 au premier ravitaillement (hameau de Carlong)
- **LAS QUATRAS CABANAS** :

- Une barrière horaire à 10h30 au premier ravitaillement (hameau de Carlong)
- Une barrière horaire à 14h00 au col de Port

## Art 20 Récompenses :

Seront récompensés les 3 premiers hommes et femmes, le 1er et la 1ère par catégorie par tranche d'âge sur la base des catégories FFA à condition qu'il y ait au moins 3 inscrits par catégorie.

Les récompenses ne sont pas cumulables

## Art 21 Service médical

Une antenne médicale sera sur place pendant le déroulement de la manifestation, elle peut décider à tout moment de la mise hors course d'un concurrent si elle juge que son état de santé présente trop de risques pour terminer le parcours.

## Art 22 Sécurité

La fermeture du parcours sera effectuée par des bénévoles de l'organisation.

Les pointages seront un moyen de surveillance du flux des coureurs.

**Les coureurs s'engagent à accepter les décisions des médecins, secouristes et bénévoles** (après avis médical par radio). Ceux-ci sont en particulier habilités :

- à mettre hors course, en invalidant le dossard, tout concurrent inapte à continuer l'épreuve,
- à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs dont l'état de santé le nécessiterait.

Tout concurrent perdu ou témoin du fait que d'autres concurrents se soient perdus, devra en faire part à l'un des signaleurs de l'équipe d'organisation (serre-file, point de contrôle, ravitaillement), qui informera le directeur de course.

**Nous utiliserons si besoin l'application « X-tract » qui permet de géolocaliser un concurrent perdu** (envoi d'une demande de géolocalisation sur son téléphone). Le coureur ouvre le SMS reçu, son téléphone se localise et transmet sa position satellite au mètre près. Pas d'application mobile à télécharger.

## Art 23 Itinéraire de repli

Les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours « Las Quatras Cabanas » et « La Virada » en cas de mauvais temps, ou cas de force majeure, compte-tenu des zones montagneuses où se court cette épreuve. Aussi, à tout moment les organisateurs pourront raccourcir le parcours, en mettant en œuvre une ou plusieurs options suivantes :

- Option 1 : Suppression de la montée au Cap de l'Escalot : Les concurrents emprunteront, à partir du col de Carlong, la piste forestière de Sauzet pour rejoindre directement le ravitaillement n°2.
- Option 2 : Suppression de la montée à l'Estibat : Les concurrents, à partir de la cabane de l'Estibat, rejoindront directement le col de Port.
- Option 3 : Suppression de la montée au Serrat de la Pelade : Les concurrents, à partir de la cabane de Labère, rejoindront la route du col de port et descendront ensuite sur les hameaux de Usclades et Fourc pour rejoindre Fraymène et la fin de la caminada.

## Art 24 Assurance et responsabilité

Responsabilité civile : les organisateurs sont couverts par une police d'assurance

Assurances : Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement, nous conseillons fortement aux participants d'avoir une assurance individuelle accident.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol ou de dommages qui pourraient survenir pendant cette manifestation.

Il est strictement interdit de courir sans dossard. Un coureur sans dossard engagera sa responsabilité et l'organisation ne serait être tenue responsable en cas d'accident subi ou provoqué par ce tiers.

## Art 25 Cas de force majeure

En cas de force majeure, l'organisation se réserve le droit d'annuler ou d'arrêter la course et préviendra les participants par tous les moyens en sa possession. Toutes personnes ne suivant pas les consignes entrainera sa propre responsabilité et mettra fin à la responsabilité de l'organisation.

En cas d'annulation pour cas de force majeure ou pour motif indépendant de la volonté des organisateurs, nous rechercherons les meilleurs moyens pour dédommager les coureurs (remboursement partiel, report sur une autre édition,..) déductions faites des frais engagés pour la manifestation.

## Art 26 Droit à l'image

En participant, chaque coureur autorise expressément les organisateurs:

- À capturer et diffuser son image (photos, vidéos, sons, etc.),
- À utiliser ces supports pour la promotion, la valorisation et la communication de l'événement, sur tous types de supports (site internet, réseaux sociaux, affiches, presse écrite, reportages TV, etc.).

Cette autorisation est consentie à titre gratuit, pour une durée illimitée et sans restriction géographique, dans le strict cadre de la promotion de l'événement Las Quatras Cabanas ou de l'association Saurat Patrimoine.

Conformément au RGPD et à la loi « Informatique et Libertés », les participants disposent de droits d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression concernant l'utilisation de leur image, au même titre que pour leurs données personnelles.

## Art 27 Contrôle antidopage

Le contrôle antidopage sera réalisé conformément aux procédures de contrôle antidopage de l'AFLD.

## Art 28 Disqualification

Disqualification immédiate en cas de jet de débris volontaire, manquement à un élément du matériel obligatoire dans son sac pendant la course, utilisation de moyens de transport, partage de dossard, sortie du parcours balisé, représentant un raccourci, non passage à un poste de pointage, non-assistance à un coureur en danger, refus de contrôle de matériel, refus d'obtempérer à un ordre officiel de la course, médecin,

secouristes, départ d'un poste au-delà de la barrière horaire, refus de se soumettre à un contrôle anti-dopage, assistance en dehors des zones prévues à cet effet, non-respect des bénévoles et des officiels de courses.

Un comité de course pourra éventuellement étudier un comportement non sportif, une tricherie avérée et appliquer une pénalité ou disqualification.

## Art 29 Conditions générales et acceptation du règlement

Tout coureur s'engage à se soumettre aux règles spécifiques de l'évènement.

Le règlement de la manifestation est consultable sur le site d'inscription, le site de l'association et sera affiché à la vue de tous, le jour de la manifestation.

La participation à la manifestation entraîne l'acceptation sans réserve du présent règlement.

La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec renonciation de tout recours contre les organisateurs en cas de dommages ou séquelles ultérieures qui pourraient survenir du fait de l'épreuve.

## Art 30 Ethique

**Notre objectif dans la réalisation de cette manifestation est de vous faire découvrir, au travers d'un évènement sportif et du dépassement de soi, les richesses et la beauté de la vallée de Saurat.**

**Nous souhaitons que cette course se déroule dans les meilleures conditions de fair-play, de respect et d'entraide entre les participants, et de préservation du milieu naturel.**

**Nous espérons que ces tracés vous apporteront autant de plaisir à les parcourir que nous en avons eu à les préparer.**

**Nous vous souhaitons à toutes et tous une bonne course.**

## ANNEXE : Résumé des données et informations sur toutes les courses

				<i>randonnée commentée</i>	<i>course animation U10</i>	<i>course animation U12</i>	<i>Course Ados U14</i>	<i>Course Ados U16</i>	<i>Course Ados U18</i>	<i>Caminada 13K</i>	<i>VIRADA 25K</i>	<i>Las Quatras Cabanas 34K</i>	
<b>Chronométrage</b>				Non			Oui						
<b>Tarifs des courses</b>	Avant le 14 octobre 2026			5 €	gratuit		5 €	5 €	5 €	10 €	20 €	30 €	
	du 14 au 31 octobre 2026									15 €	25 €	35 €	
<b>Distances</b>				5 km	0,7 km	1,5 km	2,5 km	4,6 km	6,8 km	13 km	25 km	34 km	
<b>Dénivelé positif</b>				250 m	0 m	10 m	85 m	250 m	400 m	650 m	1500 m	2300 m	
<b>Nombre de ravitaillements parcours</b>				1	0	0	0	1	1	2	3	4	
<b>Heure départ place de la Rende</b>				9h30	10h15	10h15	14h00	14h00	14h00	10h00	9h15	8h30	
<b>Jauge maximale de participants</b>				20	50		100			250	200	300	
<b>matériel obligatoire</b>				non							oui		
<b>Barrière horaire</b>				non							1	2	
<b>catégories autorisées par course</b>	U10	Eveil	2021-2018		X								
	U12	Poussins	2016-2017			X							
	U14	Benjamin	2014-2015				X						
	U16	Minimes	2012-2013					X					
	U18	Cadets	2010-2011						X				
	U20	Junior	2008-2009							X			
	U23	Espoir	2005-2007							X	X	X	
	Seniors		1993-2004								X	X	X
	Masters		avant 1993								X	X	X

**ATTESTATION QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR**

Je soussigné M/Mme [Prénom, NOM]

en ma qualité de représentant légal de [Prénom NOM]

atteste qu'il/elle a renseigné le questionnaire

RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR (arrêté du 7 mai 2021)  
et a répondu par la négative à l'ensemble des rubriques.

Date et signature du représentant légal.

## QUESTIONNAIRE SANTÉ MINEUR

NOM : ..... PRÉNOM.....

Répondez aux questions suivantes par oui ou par non

<b>Depuis l'année dernière</b>	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 l'effort ?		
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de qui s'était passé ?		
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?		
As-tu eu 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 ?		
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 ?		
<b>Depuis un certain temps ( plus de 2 semaines)</b>		
Te sens-tu très 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 ?		
<b>Aujourd'hui</b>		
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 ?		
<b>Questions à faire remplir par tes parents</b>		
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 ? ( Cet examen médical est prévu à l'âge entre 2 et 9 ans puis entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans)		

Fait à ..... LE .....

Signature du ou des parents :