

# FICHE INDIVIDUELLE

Cette fiche est STRICTEMENT individuelle et n'a pas à être divulguée. Gardez-la précieusement dans votre sac à dos, d'une manière facilement accessible afin que les premiers secours puissent y avoir recours en cas de besoin.

NOM	
PRENOM	
Date de Naissance	
Adresse	

Personnes à prévenir

	1 <sup>ère</sup> personne	2 <sup>ème</sup> personne
NOM		
PRENOM		
TELEPHONE		
Lien de parenté		

Mon médecin traitant

NOM	
Numéro de téléphone	

Antécédents et/ou maladie actuelle (préciser la/les maladies)	Médicaments (ajouter éventuellement une copie de votre dernière ordonnance)
Cardio-vasculaires	
Respiratoires	
Diabète	
Epilepsie	
Allergie aux piqûres d'insecte	
Autre éventuellement à signaler	

Prévenir l'animateur en cas de :

Douleurs ou gêne dans la poitrine	Malaise à l'effort ou après
Essoufflement anormal pendant l'effort	Fatigue soudaine, nausées
Palpitations cardiaques à l'effort	Troubles de la vision, de la parole