




Consignes de sécurité Randonnée et Marche

Modèle de Fiche médicale à emporter sur soi
(facilement accessible dans la poche externe du sac à dos)

Nom :	Prénom :
Adresse postale complète :	Fixe : Portable : Email :
Numéro de SS : Numéro de licence : Groupe Sanguin : Allergies Graves :	 <p>MONDIAL ASSISTANCE à contacter en cas d'accident ou de maladie grave est le : 01 42 99 02 39 indiquer le n° 120098.</p>
Coordonnées téléphoniques de la personne à prévenir :	Fixe : Portable :
Coordonnées téléphoniques de mon médecin :	Fixe : Portable :
Quels sont les signes qui peuvent survenir :	
Quels sont les gestes à pratiquer :	
Quels sont les médicaments que je prends Quelle posologie :	