




## Consignes de sécurité Randonnée et Marche

### Fiche individuelle médicale à emporter sur soi

<b>Nom :</b>	<b>Prénom :</b>
<b>Adresse postale complète :</b>	<b>Fixe :</b> <b>Portable :</b> <b>Email :</b>
<b>Numéro de SS :</b> <b>Numéro de licence :</b> <b>Groupe Sanguin :</b> <b>Allergies Graves :</b>	 <p>MUTUAIDE ASSISTANCE à contacter en cas d'accident ou de maladie grave est le : 01 45 16 84 99 indiquer le n° contrat <b>5369</b>.</p>
<b>Coordonnées téléphoniques de la personne à prévenir :</b>	<b>Fixe :</b> <b>Portable :</b>
<b>Coordonnées téléphoniques de mon médecin :</b>	<b>Fixe :</b> <b>Portable :</b>
<b>Quels sont les signes qui peuvent survenir :</b>	
<b>Quels sont les gestes à pratiquer :</b>	
<b>Quels sont les médicaments que je prends</b> <b>Quelle posologie :</b>	