



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 ^{ère} personne	2 ^{ème} personne
NOM		
PRENOM		
TELEPHONE		
Lien de parenté		

Mon médecin traitant

NOM	
Numéro de téléphone	

Mes médicaments

Anti coagulants (préciser)	
Anti diabétiques (préciser)	
Anti asthmatiques (préciser)	
Anti épileptiques (préciser)	
Autres (préciser)	

Antécédents

cardio-vasculaires	OUI	NON
coronaropathies (stents)	OUI	NON
infarctus	OUI	NON
autres (préciser)		

Prévenir l'animateur devant tout signe anormal :

Douleurs ou gêne dans la poitrine

Essoufflement anormal pendant l'effort

Palpitations cardiaques à l'effort

Malaise à l'effort ou après

Fatigue soudaine, nausées

Troubles de la vision, de la parole