



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

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