



## Mes données personnelles



*A conserver dans son sac à dos ou sur soi à chaque randonnée, à un endroit accessible et facilement identifiable.*

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse postale : .....

Date de naissance : ...../...../ 19.....

Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom : .....

Numéro de téléphone : .....

N° de licence FFRandonnée du marcheur : .....

Médecin traitant (ville, n° de tél.) : .....

Quels sont les signes qui peuvent survenir ? (Ne donner que les signes principaux)

.....

.....

Gestes à pratiquer

Les médicaments que j'ai sur moi : .....

Que faut-il me donner et combien : .....