



NOM : Prénom

Adresse :
Complète

N° tél.

FOND DE SAC, à laisser en permanence :

- * Lampe frontale + piles
- * Lacets 1 paire
- * Sifflet
- * Poncho
- * Couverture de survie
- * Miroir
- * Lunettes de soleil
- * Crème solaire
- * Pharmacie minimum (désinfecter, prévenir les ampoules)
- * Gants, bonnet
- * Ciseaux, ou couteau multifonctions
- * Briquet
- * Mouchoirs en papier
- * Change (chaussettes, affaires chaudes en hiver)
- * Stylo
- * Fiche de renseignements / voir document ci-contre / à ranger dans une pochette imperméable

A EMPORTER EGALEMENT :

- * Téléphone portable avec batterie chargée
- * Carte d'identité
- * Carte vitale

Personnes à prévenir en cas d'accident :

Nom N° tél
Nom N° tél

Date de naissance Lieu :

N° immatriculation Sécurité Sociale :

Si autre préciser

Mutuelle complémentaire

Assurance (FFS-FFME-CAF, etc...) N°

GROUPE SANGUIN :

Allergie éventuelle :

Médicament ou traitement en cours :