



ATTESTATION DU MEDECIN

Je soussigné Docteur.....

Demeurant.....

Inscrit au conseil de l'ordre sous le numéro.....
.....

certifie avoir examiné à ce jour :.....
.....

et déclare qu'elle / il ne présente pas de contre-indication à la pratique en compétition de la course à pied en milieu naturel sur 5 étapes de 40 km (environ) avec des dénivelés de 1500 m positifs (environ) sur la Transtica qui se déroule au Costa Rica.

Lieu et date :

Signature et cachet.

Attention :

Le certificat médical doit dater de moins de trois mois avant la date d'inscription



QUESTIONNAIRE MEDICAL

Nom :Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :Pays :

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

Sexe : féminin masculin

Taille : Poids :Groupe Sanguin.....

Quelle est votre fonction sur la course ?

- Participant Invité Média Organisateur

Antécédents médicaux : Avez-vous eu des problèmes médicaux ayant nécessité des examens approfondis, traitements prolongés, hospitalisations même brèves ?

.....
.....

Antécédents chirurgicaux : Avez-vous déjà été opéré et/ou anesthésié, si oui quand et pourquoi ?

.....
.....

Antécédents allergiques :

.....
.....
.....

Traitement en cours : Prenez vous des médicaments actuellement, si oui lesquels ?

.....
.....

Portez vous ?

- Des lunettes : Oui Non
- des lentilles de contact : Oui Non



- Une prothèse : Oui Non

Etes vous à jour de vos vaccinations ?

- DT Polio : Oui Date
 Non
- Hépatite A : Oui Date
 Non
- Hépatite B : Oui Date
 Non
- Typhoïde : Oui Date
 Non
- Autres : Oui Date
 Non

Avez vous des notions de secourisme ?

- Oui Quel niveau ?
- Non

REMARQUES EVENTUELLES :

.....
.....

EN CAS D'ACCIDENT :

Contrat rapatriement, évacuation sanitaire N°

.....

Nom de votre compagnie d'assurance : N° de tel

.....

Nom de votre médecin personnel : N° de tel

.....

Personnes à contacter en cas d'urgence : N° de tel

.....

Mention manuscrite à apposer " Certifié sincère et véritable"

Fait le

Signature



TROUSSE MEDICALE ET SECURITE

L'équipe médicale de la Transtica ne saurait trop vous encourager à prendre conseil auprès d'un(e) pharmacien(ne) et de votre médecin traitant pour vous aider à constituer votre propre trousse médicale. Ces informations issues de notre expérience n'étant données qu'à titre informatif.

1- TROUSSE DE SECOURS DE COURSE OBLIGATOIRE PAR PERSONNE

Afin de pallier l'arrivée du personnel de sécurité (médecins, secouristes) ou de rejoindre le poste médical le plus proche, le règlement de la Transtica oblige chaque trailler d'avoir en permanence une trousse de secours.

Elle sera la plus légère possible.

Protection solaire (peau, lèvres, écran total).

Solution antiseptique (type chlorexydine).

Compresses, bande de gaze, sparadrap.

Pansement individuel.

Rouleau élastoplaste.

Pince corps étrangers, ciseaux, aiguilles, coupe ongles.

Double peau (type biofilm, urgomed) pour ampoules.

Sachet de serviettes imprégnées d'alcool.

Coramine glucose.

Aspirine à croquer.

Sachet de steril strip.

Tout cela rentre dans une boîte étanche alimentaire dim : L:150mmXl:105mmXh:58mm pour un poids de 400 g pleine.

Pensez aussi aux emballages de pellicules photos 24X36, ces étuis plastiques sont de vrais petits containers étanches.

Sécuriser la fermeture de la boîte de secours par des élastiques coupés dans une vieille chambre à air.

2 - MATERIEL DE SECURITE DE COURSE OBLIGATOIRE PAR PERSONNE

Une couverture de survie.

Des vêtements longs haut et bas.

Barres énergétiques.

1 lampe frontale.

1 sifflet.

1 petit paquet d'allumettes.

1 couteaux (type « suisse » conseillé).

3 - TROUSSE MEDICALE DANS LE SAC DE VOYAGE

Vos médicaments habituels, deux semaines de traitement.

Biafine.

Coupe ongles.

Un tube de pommade collyre antiseptique ophtalmique, sérum physiologique mono dose.

Dosettes type éosine.

Antalgiques, aspirine 500 mg ou paracétamol, efferalgan, aspegic, di-antalvic....

Antispasmodique (spasfon).

Antiseptiques intestinaux (ercefuryl)

Ralentisseur du transit (immodium).

Pansements coliques (smecta).

Protecteur gastrique (type mopral)

Antibiotique large spectre (type pyostacine) en cas d'infection.

Anti-inflammatoires : boîte de corticoïdes (type solupred 20 mg) (tendinites, traumatismes articulaires, orl, lombalgies).

Ibuprofène 200 mg 10 comp.

Lysopaïne 1 tube

Clamoxyl 500 20 comp.

Contramal 50 10 comp.

Pommade Anti-inflammatoires.

***Pour limiter l'encombrement, les médicaments sont déconditionnés.
Les médecins de l'organisation sont là pour les prescriptions et la posologie***