

# CERTIFICAT MÉDICAL

(MEDICAL CERTIFICATE)



Nom du voyage : (Trip name) .....  Trail Challenge ou  Ultra Trail  
Pays : (Country) ..... Dates : du (from the) ..... au (to the) .....  
Format : (Race Format)  course à pied (running)  marche \* (walking) (\*uniquement pour les voyages Ultra Trail)  
Nombre d'étapes (Number of steps) : ..... Km : ..... Dénivelés : (Gradient) ..... D+ ..... D-

## CERTIFICAT MÉDICAL (MEDICAL CERTIFICATE)

Je soussigné Docteur ..... certifie avoir examiné ce jour ...../...../.....  
I, the undersigned Doctor ..... certify that I have examined this day ...../...../.....

Informations du patient : (Patient information)

Nom : (Name) ..... Prénom : (Surname) ..... Né(e) le : (Born the) ...../...../.....

- Avoir pris connaissance que la course à laquelle va participer mon patient est un raid sportif :

(Have become aware that the race in which my patient will participate is a sports raid).

course à pied (running)  marche \* (walking) (\*uniquement pour les voyages Ultra Trail)

\*cocher le choix fait par le patient et que vous autorisez (check the choice made by the patient and that you allow)

- Avoir noté qu'un médecin sera en charge de la sécurité des participants sur la totalité du raid.

(Have noted that a doctor will be in charge of the safety of the participants on the entire raid).

- N'avoir constaté aucune contre-indication apparente à sa participation à cette course.

(Have found no apparent contraindications to his participation in this race).

Date :

Cachet OBLIGATOIRE :  
(Buffer OBLIGATED)

Signature du médecin :  
(Doctor's Signature)

Le (The) ...../...../.....

À (At) .....

PS : La découverte d'une pathologie impliquant la prise d'un traitement spécifique justifierait un courrier confidentiel adressé au médecin du raid via l'organisateur.  
(The discovery of a pathology involving the taking of a specific treatment would justify a confidential mail addressed to the raid doctor via the organizer.)

## TROUSSE MÉDICALE PERSONNELLE DU COUREUR NED

Cette liste est **CONSEILLÉE** / Validée par l'équipe médicale de NED.  
(Rider NED's personal medical kit. This list is recommended)

Avant votre départ, donc nous vous demandons de communiquer la liste de vos traitements personnels au médecin qui sera présent sur la totalité du raid. Merci d'emmener une copie de votre ordonnance récente. (Before your departure, therefore we ask you to communicate the list of your personal treatments to the doctor who will be present on the entire raid. Please bring a copy of your recent prescription.)

### Diarrhée - problèmes intestinaux (Diarrhea - intestinal problems)

- Anti diarrhéique (Anti-diarrheal) : IMODIUM® (Lopéramide) 2mg, 1 plaquette (1 blister)
- Pansement (bandage) : TIURFAN® 1 boîte, SMECTA® 1 boîte (1 box)
- Antispasmodique : SPASFON® 1 boîte (1 box)

### Fièvre - douleurs (Fever-pain)

- PARACETAMOL 1G : 1 boîte (1 box)

### Cutané (Dermal)

- VASELINE
- Désinfectant : Biseptine spray, ou flacon (vial) 20ml

### Anti-moustiques (Mosquito repellent)

- Répulsif (Repellent)

### Rhume et problème ORL (Cold and ENT problem)

- Traitement pharynge local (pastille pour la gorge) (throat lozenges)
- Collyre : dosettes sérum physiologique (Eye drops : saline dosettes)

### Pansements Bandage

- ELASTOPLASTE® 6cm, 2 rouleaux (2 rolls)
- Pansements auto adhésifs : Méfix, Hépafix (Self adhesive bandages)
- Compresses stériles 10x10cm, une dizaine (Sterile Compresses, a dozen)

Des pastilles de sel peuvent être utiles sur certaines de nos destinations, sur avis médical.

(Salt lozenges may be useful on some of our destinations, on medical advice.)

Nous vous conseillons vivement le port de bas de contention classe II, lors des déplacements aériens. Afin de profiter pleinement de votre prochain raid, nous vous conseillons la visite d'un pédicure - podologue, et un contrôle dentaire, 15 jours à trois semaines, avant votre départ. (We strongly advise you to wear class II containment stockings, when travelling by air. In order to make the most of your next raid, we advise you to visit a pedicure-podiatrist, and a dental check-up, 15 days to three weeks, before your departure.)