

**Questionnaire médical**  
**A remettre sur place au Maroc**

**Nom de l'équipe :** .....

Nom : ..... Prénom : ..... Taille : ..... Poids : ..... Groupe Sanguin.....

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 :	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
- des lentilles de contact :	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
- Une prothèse	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non

Etes vous à jour de vos vaccinations ?

- DT Polio :	<input type="checkbox"/> Oui	Date .....	<input type="checkbox"/> Non
- Hépatite A :	<input type="checkbox"/> Oui	Date .....	<input type="checkbox"/> Non
- Hépatite B :	<input type="checkbox"/> Oui	Date .....	<input type="checkbox"/> Non
- Typhoïde :	<input type="checkbox"/> Oui	Date .....	<input type="checkbox"/> Non
- Autres :	<input type="checkbox"/> Oui	Date .....	<input type="checkbox"/> 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 : .....

**Mention manuscrite à apposer " Certifié sincère et véritable"**

Fait le Signature

L'équipe médicale de la Transmarocaine 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 EQUIPE

Afin de pallier l'arrivée du personnel de sécurité (médecins, secouristes) ou de rejoindre le poste médical le plus proche, le règlement de la Transmarocaine oblige chaque équipe 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 électroplaste.  
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, des barres énergétiques.

### 3 - MATERIEL DE SECURITE DE COURSE OBLIGATOIRE PAR EQUIPE

1 altimètre, 2 boussoles, 2 lampes frontales, 2 sifflets, 2 petits paquets d'allumettes, 2 couteaux (type « suisse » conseillé).  
Pour certaines étapes un additif au règlement sur le road book précisera le matériel obligatoire supplémentaire.

### 3 - TROUSSE MEDICALE DANS LE SAC DE VOYAGE

Vos médicaments habituels pour 2 semaines de traitement

1 tube de pommade collyre antiseptique ophtalmique, sérum physiologique.  
1 tube de Biafine  
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).  
Crise d'hémorroïde, bien gênante en VTT, boîte de daflon et un tube de tretinoïde.  
Ibuprofène 200 mg 10 comp.  
Lysopaine 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.**

Aucune visite médicale ne sera effectuée par les médecins de l'épreuve.

La visite médicale est exclusivement administrative et seule l'attestation effectuée par votre médecin est indispensable pour valider votre participation.

Le certificat médical doit dater de moins de trois mois avant la date du début du raid.

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 des sports nature de la Transmarocaine.

Lieu et date :

Signature et cachet du médecin