

CERTIFICAT MEDICAL

Nous suivons la réglementation française pour organiser nos évènements.

De ce fait sont exigés :

- soit un **CERTIFICAT MEDICAL** mentionnant la « **non contre-indication à la pratique de la course à pied* en compétition** », délivré moins d'un an avant la date de l'épreuve (scan ou photocopie acceptés).
(* : ou « randonnée » si parcours randonnée)
- soit un certificat de **PARCOURS PREVENTION SANTE** (PPS), valide à la date de l'épreuve, que vous pouvez réaliser depuis chez vous sans vous déplacer chez un médecin : <https://pps.athle.fr/>
- soit une **licence sportive FFA compétition**
(les licences FFTRI, FFPM, FFCO ne sont pas éligibles conformément à la législation...)
- Pour les coureurs étrangers, le PPS ou certificat médical est obligatoire et doit être rédigé en français, la solution la plus simple étant de réaliser un PPS.

TROUSSE MEDICALE CONSEILLÉE.

En cas de nécessité, donc nous vous demandons de communiquer la liste de vos traitements personnels au médecin qui sera présent sur la totalité du raid. Merci d'emporter une copie de votre ordonnance récente.

- 1 tube crème anti-irritation
- 1 paire de petits ciseaux
- 5 pansements adhésifs
- 5 dosettes sérum physio de 10ml
- 1 flacon antiseptique + 5 compresses stériles 10cm x 10cm (ou 5 compresses antiseptiques)
- 2 bandes elastoplast de largeur minimum 5cm longueur minimum 1 mètre
- 5 pansements double peau hydrocolloïdes pour ampoules (type Compeed)
- 10 comprimés de médicaments antalgiques type Paracétamol
- 10 comprimés de médicaments traitement anti-diarrhéique type Tiorfan
- 10 sachets de soluté de réhydratation orale type Viatol
- Facultatif mais très conseillé : antibiotique pour la diarrhée du voyageur azithromycine 4 comprimés 250mg (sur ordonnance, consulter médecin sur place avant prise)
- Répulsif anti-moustiques