

Formulaire santé, condition physique et trekking

TVPalm Adventure · treks et randonnées à Tay Con Linh, Ha Giang (province de Tuyen Quang), Vietnam
Un formulaire par voyageur · Version 2026.10 · Confidentiel

Pourquoi nous le demandons : nos itinéraires sont isolés. Connaître votre santé avant votre arrivée permet à votre guide d'adapter le rythme, d'emporter les bons soins et d'agir vite en cas de problème. Répondre « Oui » ne vous empêche pas de participer : cela signifie que nous en parlons d'abord.

Envoyez ce formulaire à info@tvpalm.com (ou WhatsApp +84 366 885 955) au plus tard 7 jours avant le départ. Réservation de dernière minute ? Envoyez-le dès que possible. Si votre état de santé change ensuite, prévenez-nous avant le départ.

1. Vous et votre voyage

Nom complet (comme sur le passeport)		Date de naissance (JJ/MM/AAAA)
Sexe	Nationalité	Numéro de passeport
E-mail	Mobile / WhatsApp (avec indicatif pays)	
Circuit	Date de départ (JJ/MM/AAAA)	

Nom, sexe, date de naissance et numéro de passeport servent à vous inscrire auprès de notre assureur (PVI) et, si nécessaire, pour les permis de zone frontalière.

2. Contact d'urgence (une personne qui ne voyage pas avec vous)

Nom complet	Lien de parenté	Téléphone (avec indicatif)

3. Dépistage santé : répondez à chaque question

3.1 Un médecin vous a-t-il déjà dit que vous aviez un problème cardiaque ou une hypertension ?	☐ Oui	☐ Non
3.2 Ressentez-vous une douleur thoracique au repos, au quotidien ou pendant l'effort ?	☐ Oui	☐ Non
3.3 Au cours des 12 derniers mois, avez-vous perdu l'équilibre à cause de vertiges, ou perdu connaissance ?	☐ Oui	☐ Non
3.4 Avez-vous une autre maladie chronique (par exemple pulmonaire, rénale, hépatique, métabolique ou neurologique) ?	☐ Oui	☐ Non
3.5 Prenez-vous un traitement prescrit pour une maladie chronique ?	☐ Oui	☐ Non
3.6 Avez-vous un problème d'os, d'articulation ou de muscle (genou, hanche, cheville, dos) que de longues montées ou descentes pourraient aggraver ?	☐ Oui	☐ Non
3.7 Un médecin vous a-t-il déjà dit de ne faire de l'exercice que sous surveillance médicale ?	☐ Oui	☐ Non

Un « Oui » ? Joignez un court certificat de votre médecin, daté de moins de 3 mois, confirmant votre aptitude à plusieurs heures de marche en montagne sur terrain irrégulier.

4. Affections : cochez celles que vous avez ou avez eues

☐ Asthme ou autre problème respiratoire	☐ Diabète
☐ Épilepsie ou convulsions	☐ Allergie grave / anaphylaxie
☐ Chirurgie ou blessure grave depuis 6 mois	☐ Mal d'altitude par le passé
☐ Peur du vide ou vertiges	☐ Grossesse
☐ Aucune de ces affections	

Autre affection, ou précisions sur ce qui est coché

Nous n'acceptons pas les femmes enceintes sur les treks au sommet du Tay Con Linh ni sur les treks de plusieurs jours. Au-delà de 65 ans, un certificat médical d'aptitude est demandé pour tous les treks.

5. Médicaments, allergies et alimentation

Médicaments que vous prenez ou emporterez (nom, dose, fréquence)

Allergies (médicaments, aliments, piqûres, autres)

Régime (végétarien, végétalien, halal, sans gluten...)

5a Avez-vous un auto-injecteur d'adrénaline (EpiPen), un inhalateur ou de l'insuline ? Si oui, emportez-en deux et montrez à votre guide où ils sont.

☐ Oui

☐ Non

6. Treks au sommet du Tay Con Linh uniquement

Au-dessus d'environ 1 800 m, il faut environ 3 heures pour atteindre une aide médicale, et le réseau téléphonique est instable. Une assurance voyage personnelle couvrant le trekking et l'évacuation médicale est obligatoire ; envoyez-en la preuve au moins 21 jours avant le départ.

Compagnie d'assurance

Numéro de police

Assistance 24 h/24

6a Votre assurance couvre-t-elle le trekking jusqu'à 2 500 m et l'évacuation médicale d'urgence ?

☐ Oui

☐ Non

6b Pouvez-vous marcher confortablement 8 à 10 km en montée dans une journée, avec des pauses ?

☐ Oui

☐ Non

6c Êtes-vous à l'aise comme passager sur une moto conduite par un pilote local ? (La journée du sommet commence par une portion à moto.)

☐ Oui

☐ Non

7. Risques et engagements

Le trekking à Tay Con Linh se déroule sur des sentiers de montagne isolés, par une météo changeante. Certains risques ne peuvent pas être totalement supprimés : glissades et chutes, passages de ruisseaux après la pluie, insectes et sangsues, chaleur, froid et fatigue. TVPalm accompagne chaque groupe d'un guide local, de porteurs locaux et d'une équipe logistique ; votre guide peut ralentir, modifier l'itinéraire, écourter la journée ou faire demi-tour en raison de la météo ou de la santé de quiconque. Je m'engage à :

- suivre les consignes et le briefing de sécurité de mon guide, et ne pas quitter le groupe ;
- porter des chaussures adaptées et utiliser l'équipement de sécurité fourni (dont un casque sur toute portion à moto) ;
- prévenir immédiatement mon guide si je me sens mal, épuisé(e) ou blessé(e) ;
- ne pas conduire moi-même une moto ;
- respecter les communautés Dao et Tay : demander avant de photographier et ne pas interrompre les cérémonies ni les travaux agricoles.

8. Assurance incluse par TVPalm

TVPalm inscrit chaque voyageur à l'assurance voyage PVI pour visiteurs étrangers au Vietnam, niveau Inbound 2 (capital jusqu'à 25 000 USD par personne), pendant toute la durée du circuit. Cette couverture est limitée et ne remplace pas votre propre assurance voyage.

9. Déclaration, responsabilité limitée et consentement

Je confirme que les informations de ce formulaire sont exactes et complètes. TVPalm est responsable, selon le droit vietnamien et le contrat de service, des dommages causés par sa propre faute. TVPalm n'est pas responsable des dommages résultant d'informations de santé inexactes, du non-respect des consignes du guide ou de la loi, ou d'un cas de force majeure. Ce formulaire n'exclut aucune responsabilité que la loi interdit d'exclure.

Les données personnelles, y compris ces informations de santé, sont traitées conformément à la loi vietnamienne sur la protection des données personnelles (n° 91/2025/QH15) et à la politique de protection des données de TVPalm (tvpalm.com). TVPalm supprime ce formulaire au plus tard 6 mois après la fin du voyage.

☐ J'accepte que TVPalm traite mes informations de santé pour la sécurité du circuit.

☐ J'accepte que TVPalm traite les coordonnées de mon contact d'urgence.

☐ J'accepte le partage du strict nécessaire avec mon guide, PVI, les médecins, les secours et les autorités compétentes.

Signature du voyageur (ou nom complet saisi en cas de signature électronique)

Date (JJ/MM/AAAA)

Voyageur de moins de 18 ans : nom et signature du parent ou tuteur

Date (JJ/MM/AAAA)

Réservé à TVPalm : reçu ____ vérifié par ____ certificat médical requis/reçu ____ / ____ preuve d'assurance ____ ajouté à la liste PVI ____