

## PRÉPARER SA TROUSSE DE SECOURS, POUR LA PRATIQUE EN MILIEU NATUREL



### La trousse de secours, pour quoi faire ?

Suivant l'état du malade ou du blessé, la trousse de secours doit permettre :

- De poursuivre la course dans de bonnes conditions, avec tout le groupe.
- D'évacuer le blessé, en cas de blessure plus grave, vers le point d'arrivée s'il est proche, ou vers le point d'accès le plus proche. D'où la nécessité, avant le départ, d'étudier des "voies de dégagement" sur la carte IGN ou en reconnaissance sur le terrain.

- D'attendre les secours, et donner les gestes élémentaires de survie avec pour corollaire la notion d'alerte et la nécessité de connaître les voies de dégagement évoquées ci-dessus.

## On distingue en réalité deux trousse :

### 1. La trousse de l'animateur, de l'initiateur, du moniteur, de l'entraîneur, du responsable de la sortie

Il doit emporter la trousse collective contenant essentiellement du matériel : conformément à l'article R 322-4 du code du sport, le cadre ou le responsable de la sortie doit disposer d'une trousse de secours destinée à apporter les premiers soins en cas d'accident et d'un moyen de communication permettant d'alerter rapidement les services de secours.

#### LE MATÉRIEL (avec date de vérification)

- une paire de petits ciseaux pour couper les compresses, les bandes, ou vêtements
- une pince à écharde
- une pince tire-tiques
- des mouchoirs en papier
- une couverture de survie
- une paire de gants latex
- papier crayon

#### LA CONTENTION

- une bande élastique collante (Elastoplaste® ou Strappal®) de 6 cm de large
- deux bandes élastiques non-collantes (type Velpeau® ou Nylex®) de 6 cm de large, qui peuvent servir pour confectionner une écharpe une contention souple
- une attelle modelable Samsplint® ou attelle de sac

#### LE PANSEMENT

- dix compresses stériles 40x40
- un rouleau de sparadrap
- un paquet de bandes collantes Steristrip® de 5 mm pour fermer les plaies
- des pansements anti-ampoules "seconde peau" type Algoplaque®
- des pansements individuels de plusieurs tailles

#### LA DESINFECTION

- savonnette type hôtel
- désinfectant incolore : chloréxidine (Dosisepine 0,05 non-alcoolique), antiseptique le moins allergisant
- sérum physiologique (œil) en dosettes Dacudose®

**Important** : pour les animateurs, cadres, accompagnants, dirigeants de clubs à tous niveaux : **nous vous recommandons un entretien soigneux de cette trousse**, fond de sac qui ne sert pas souvent, mais dont la date de vérification doit être clairement affichée. Il s'agit d'une preuve de votre engagement de sécurité.

## 2. La trousse personnelle du pratiquant

C'est la trousse du participant, orientée selon ses habitudes et maladies personnelles. Sous sa propre responsabilité, matériels et médicaments généralement prescrits avec l'aide du médecin traitant.

- Les médicaments spécifiques à sa pathologie personnelle, après conseil pris auprès de son médecin pour savoir si son état de santé permet la pratique de la randonnée, en précisant bien le type de sport effectué
- Les médicaments non spécifiques : de préférence lyocs, gélules ou comprimés secs, plaquettes séparées, notices d'emploi en liasse
- douleurs et fièvre : paracétamol 500® ou ibuprofène400 ®
- aspirine mam Aspegic 1000® mais allergies possibles
- diarrhées, vomissements : spasfon®, loperamide®
- infection : antibiotiques à large spectre pour une rando de plusieurs jours
- conjonctivites : collyre de type antiseptique Dacudose®, emploi possible du sérum physiologique
- coup de soleil : biafine ou cétavlon
- courbatures, entorses légères : anti-inflammatoire crème ou set de froid
- saignement de nez : deux ou trois coalgan
- Protection solaire, peau et lèvres
- Lunettes solaires et gants
- une paire de petits ciseaux pour couper les compresses, les bandes, ou vêtements
- des mouchoirs en papier
- une couverture de survie
- Bandes Elastoplaste® Nylex®
- Compresses stériles, Steristrip® Algoplaque®
- Betadine ® Dacudose®

### A savoir

- *La bande Elastoplast ne peut servir à confectionner un strapping qui est un geste médical. Son utilité se limite au maintien de bandes ou de pansements.*
- *La chaleur (d'une cigarette à 1 cm de distance, par exemple) est d'une totale efficacité sur les piqûres de guêpes ou autres insectes. Elle inactive et détruit le venin.*