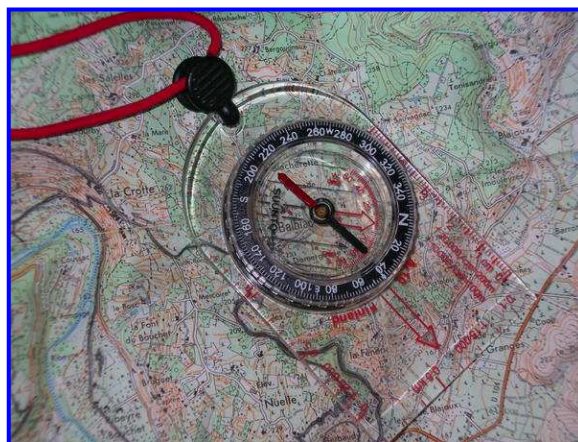


## Préparer sa course C'est aussi prévoir la bonne attitude en cas d'accident

**Anticiper** c'est se préparer psychologiquement et matériellement à une éventualité d'avoir à demander les secours.

Outre le fait que l'itinéraire doit avoir été minutieusement préparé, la météo surveillée, le matériel vérifié, le randonneur doit aussi avoir prévu et anticipé l'accident ou l'incident toujours possibles.

**Vérifier avant la course les moyens d'alerte**, charger les batteries des portables, repérer sur la carte comme sur le terrain les possibilités de déclencher les secours, cabines téléphoniques, refuges, lieux habités, itinéraires de repli.



**Préparer son matériel spécifique de protection et secours**, notamment en milieu hivernal, le fond de sac. Vérifier la pharmacie personnelle ou la pharmacie du groupe dont la composition sera adaptée selon la course, les impératifs climatiques, l'isolement lors d'un raid ou d'un trekking, l'âge et le nombre des participants.

**Pour préparer ses connaissances**, savoir garder son sang froid et faire preuve devant l'imprévu d'une bonne capacité d'organisation, nous ne pouvons que conseiller à tout randonneur de se former auprès d'organismes agréés délivrant l'Attestation de Formation aux Premiers Secours (AFPS), l'ancien brevet de secouriste.

**En gros on vous demandera de savoir :**

**Protéger du sur accident**

**Alerter les secours**

**Secourir : Réchauffer, rassurer, emballer, évacuer ou faire évacuer.**