

## Préparer sa trousse de secours

### 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 :

- **La trousse de l'animateur** : Il doit emporter la trousse collective contenant essentiellement du matériel.
- **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.

La trousse est régulièrement vérifiée, date de vérification mentionnée

## La trousse du cadre, de l'animateur

### Le matériel

une paire de petits ciseaux    une pince à écharde;  
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 Samsplit® ou attelle de sac

### Les pansements

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" Algoplaque® ;  
des pansements individuels de plusieurs tailles;

### La désinfection

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

## La trousse personnelle du randonneur

pourra contenir en plus du matériel décrit au chapitre ci-dessus ( avec date de vérification)

**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 ®; Ixprim®

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®

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®

Désinfectant type Betadine ® Dacudose®