



Association La Randonnée

Siège Social : Mairie de La Couronne 16400 La Couronne

TROUSSE DE SECOURS DE BASE DU RANDONNEUR

CONTENU *	QUANTITÉ CONSEILLÉE	DATE DE PÉREMPTION
Masques chirurgicaux	2	
Couverture de survie	1	
Pince à épiler ou à écharde	1	
Aiguille de couture pour les échardes sous la peau	1	
Petite paire de ciseaux	1	
Tire-tique en deux (grand et petit modèles)	2	
Quelques épingles à nourrice modèle moyen	2/3	
Petit flacon de solution hydroalcoolique pour la désinfection des mains ou petit savon	1	
Paire de gants en latex ou en nitrile (si allergie) pour la contamination possible	2	
Pansements dits « seconde peau » type Compeed (vérifier si allergie)	2	
Pansements prédécoupés de tailles diverses et imperméables	6	
Compresse stériles (10cm x 10cm ou 7,5cm x 7,5cm)) en sachets	10 sachets	
Sutures collantes pour petites plaies ouvertes, en pochette stérile, type Stéri-strip (en attente de diagnostic médical)	1 pochette	
Deux bandes élastiques non collantes (de 5 cm de large et de 10 cm de large) (pansements compressifs, en particulier à la tête – type Velpeau® ou Nylec®)	2	
Rouleau de sparadrap microporeux	1	
Désinfectant incolore non piquant	1	
Sérum physiologique en dosettes	10	
Tube de vaseline	1	
Tube de crème apaisante ou Roll-On apaisant contre les piqûres d'insectes	1	
Sticks de sucre (ou bonbons emballés)	2	
Petit sac poubelle pour les déchets	1	
MÉDICAMENTS :		
Anti-douleur personnel conseillé par son médecin en dose suffisante		
Probiotique pour stopper une diarrhée (type ultra-levure®)		
Tubes granules homéopathiques d'ARNICA 9 CH/15 CH pour limiter un traumatisme (à noter que ce procédé n'est pas admis comme thérapeutique par l'Académie de Médecine)	2	
Tous les médicaments personnels et habituels en quantité nécessaire		

Compléter la colonne « DATE DE PÉREMPTION ». Les quantités conseillées sont modifiables. Attention : Certains produits peuvent contenir du latex, vérifier si risque d'allergie. Cette fiche fait partie intégrante de la trousse de secours. La tenir à jour et vérifier si des éléments sont périmés pour les remplacer.

* Liste établie à partir de celle définie par la commission médicale de la FFRP / Création Bernadette Pajot 20/10//2025.