



Guide des membres

Janvier 2017

Révisé le 12 décembre 2018



Présentation

La randonnée est une activité qui suscite beaucoup d'intérêt auprès de la population de tout âge. C'est pour favoriser l'accès à des activités variées et sécuritaires que le *Club de marche Moi Mes Souliers* a été mis sur pied en 1993. Le programme offert par le Club rejoint toutes les catégories de randonneur.

Ce guide a été élaboré afin d'encadrer la pratique des activités du Club de marche. La sécurité des participants en est la priorité.

La section 1 présente les politiques du Club établies par le conseil d'administration. Les politiques précisent les modalités de fonctionnement du Club.

La section 2 présente les gestes à poser pour effectuer une randonnée sécuritaire et agréable. On y décrit l'équipement recommandé dont une pharmacie individuelle qui convient aux besoins personnels de chaque membre et les consignes de sécurité essentielles. La procédure en cas d'égarement est indiquée.

La section 3 s'adresse particulièrement à l'organisateur. On y retrouve la marche à suivre pour planifier une activité d'un jour ou de plusieurs jours et les gestes à poser pour encadrer et conduire une activité de façon sécuritaire. De plus, les procédures d'intervention en cas d'incident ou d'accident et en cas de recherche d'une personne égarée sont décrites.

Les formulaires requis pour la conduite d'une activité sont présentés en annexe.

Si vous avez besoin de support, de conseils ou d'informations en rapport avec une activité, n'hésitez pas à contacter un des membres du conseil d'administration. Prenez le temps lire le *Guide des membres*; il a été préparé pour vous.

Table des matières

Présentation	2
Table des matières	3
Section 1 Les politiques du <i>Club de marche Moi Mes Souliers</i>	5
1.1 Coût d'une carte de membre	5
1.2 Méthode pour déterminer la difficulté des randonnées.....	5
1.3 Politique de covoiturage	6
1.4 Critères d'annulation d'une randonnée	6
1.5 Remboursement des dépenses pour les sorties exploratoires	7
1.6 Réunion des organisateurs	7
1.7 Trousses collectives de premiers soins	7
1.8 Activités	7
1.8.1 Inscription à une activité d'un jour	7
1.8.2 Inscription à des activités de plusieurs jours et désistement.....	7
1.8.3 Repas communautaire	8
Section 2 Les responsabilités des membres	9
2.1 Équipement recommandé pour une sortie d'une journée	9
2.2 La sécurité lors des randonnées	9
Section 3 Les responsabilités de l'organisateur	11
3.1 Sortie exploratoire	11
3.2 Activité de plusieurs jours	11
3.3 Encadrement et conduite de l'activité	12
3.4 Intervention en cas d'incident ou d'accident	13
3.5 Intervenants en cas d'accident	14

Annexes

- A) Trousse de premiers soins
- B) Consignes à rappeler aux participants avant le départ
- C) Rapport d'activité
- D) Rapport d'accident et de premiers soins
- E) Aide-mémoire

Section 1 Les politiques du *Club de marche Moi Mes Souliers*

1.1 Coût d'une carte de membre

Lorsque le nouveau membre adhère au Club de marche entre le 01 janvier et le 31 décembre de l'année en cours, le coût d'une carte de membre est le suivant :

Adhésion individuelle : 25\$, si étudiant, 15\$

Pour un non membre, le coût de participation est de 5\$/activité.

Les organisateurs ont droit à un rabais sur leur abonnement de 5\$ par activité organisée l'année précédente. La carte de membre est gratuite pour les membres du conseil d'administration.

1.2 Méthode pour déterminer la difficulté des randonnées

Les niveaux de difficulté aident dans le choix des randonnées. **Il est important de respecter son niveau de capacité physique.** Pour les débutants, il est conseillé de faire des randonnées classées 1 ♥ ou 1 ½ ♥.

1 ♥ = Débutant I, peu de dénivelé, moins de 10 km
Parc de la Batiscan (80 m), Chutes Monte-à-peine et des Dalles (70 m)

1 ½ ♥ = Débutant II, dénivelé max 200 m et moins de 15 km
*Cap Tourmente, La Falaise (150 m), Parc National, Sentier Mékinac (170 m),
Parc Récréoforestier de St-Mathieu-du-Parc, La Chute du Diable (200 m, 9km)*

2 ♥ = Intermédiaire I, dénivelé de 200 à 450 m ou plus de 15 km
*Parc National, Sentier Les deux Criques (200 m, 17 km), Mont Ham (360 m),
Mont St-Hilaire, Pain-de-Sucre (255 m), Montagne à deux Têtes (200 m),
Sentier Mestachibo (260 m), Mont Mégantic (320 m), Mont Chauve (330 m)*

2 ½ ♥ = Intermédiaire II, dénivelé de 450 à 750 m
*Mont du Lac des Cygnes (470 m), Mont St-Joseph (475 m),
Mont Jacques-Cartier (450 m), Parc du Mont Orford, Sentier des Crêtes (530 m),
Cap Tourmente-La Cime (490 m)*

3 ♥ = Avancé I, dénivelé de plus de 750 m et moins de 15 km
Acropole des Draveurs (800 m, 9 km)

3 ½ ♥ = Avancé II, dénivélé de plus de 750 m et plus de 15 km ou plusieurs jours
Mont Lafayette, Mont Washington, Mont Kathadin, Mont Albert (870 m, 17,2 km))

1.3 Politique de covoiturage

Le covoiturage est conseillé lors des déplacements. Le lieu et l'heure de rencontre sont indiqués dans le calendrier pour chaque activité.

Lorsqu'il y a au moins trois passagers, le coût de l'essence est réparti à la fin de l'activité entre les passagers du véhicule, excluant le conducteur. Lorsqu'il y a un ou deux passagers, le coût de l'essence est réparti également entre le ou les passagers et le conducteur. Le conducteur fait le plein d'essence du véhicule au départ et au retour et la formule suivante est utilisée pour le calcul du montant à payer :

$$\text{Coût par participant} = (\text{coût de l'essence} \times 1.5) / \text{nbre d'occupants payant}$$

Le calcul du montant à payer peut aussi être basé sur un coût de 0,18\$/km lorsque l'activité a lieu près de Trois-Rivières. Par exemple, le parc national de la Mauricie.

1.4 Critères d'annulation d'une randonnée

Lorsque l'une ou l'autre des conditions météo suivantes est présente, l'organisateur décide s'il convient d'annuler ou de reporter l'activité :

- approche ou présence d'orage
- pluie diluvienne ou tempête
- froid intense
- chaleur intense
- très grand vent : risque associé aux chutes de branches ou perte d'équilibre sur les parois rocheuses
- surface glacée ou verglas
- ou toute autre condition jugée dangereuse par le responsable.

L'organisateur avise par téléphone les personnes inscrites le plus rapidement possible.

1.5 Remboursement des dépenses pour les sorties exploratoires

Sur demande d'un membre, le Club rembourse les frais d'entrée et de déplacement (*frais d'essence* $\times$ 1.5 ou 0.18\$/km) pour l'exploration de nouveaux sentiers ou de sentiers méconnus dans le but d'évaluer la pertinence d'inclure ce sentier dans un calendrier ultérieur. Le Club dispose d'un budget annuel de 300\$ pour ce type de remboursement.

1.6 Réunion des organisateurs

Chaque année le Club tient deux rencontres avec les organisateurs potentiels afin d'établir les deux calendriers de l'année. Elles ont lieu en septembre (calendrier d'hiver) et en février (calendrier de printemps, été et automne). Lorsqu'une activité est acceptée l'organisateur devient en charge de la totalité de l'organisation et de la réalisation de celle-ci en partenariat avec le co-organisateur s'il y a lieu. Les responsabilités de chacun doivent être clairement définies (réservation, ouvreuse, serre-file, sécurité, trousse de premiers soins).

Chaque organisateur doit fournir toutes les informations nécessaires de sa randonnée à la personne responsable de la programmation.

1.7 Trousses collectives de premiers soins

Deux trousses collectives de premiers soins *Moi Mes Souliers* sont disponibles. Le formulaire présenté à l'annexe A indique son contenu. La trousse contient aussi un *Rapport d'accident et de premiers soins* ainsi que les *aide-mémoire* pour le secouriste et le coordonnateur en cas d'accident (voir section 3.5).

Si l'organisateur utilise sa trousse personnelle, il doit s'assurer qu'elle contient tous les éléments de la trousse collective ou des équivalents.

1.8 Activités

1.8.1 Inscription à une activité d'un jour

Pour participer à une activité d'un jour il faut s'inscrire auprès de l'organisateur. Cela facilite la tâche pour organiser le covoiturage et permet d'aviser les participants en cas d'annulation.

1.8.2 Inscription à des activités de plusieurs jours et désistement

Voici la marche à suivre pour l'inscription à des activités de plusieurs jours.

- 1- Les membres peuvent s'inscrire soit individuellement, soit en duo (homme-femme, 2 femmes ou 2 hommes).
- 2- L'inscription se fait à l'aide d'un coupon d'inscription.
- 3- Le coupon doit être remis à l'organisateur concerné.
- 4- Le tirage sera fait lors du 5 à 7. Si vous ne pouvez être présent, il vous appartient de trouver un moyen de faire parvenir votre coupon et votre chèque à l'organisateur ou à l'un des membres du C.A.
- 5- Une fois le tirage au sort effectué, chaque organisateur fera la lecture du nom des personnes choisies.
- 6- Les personnes choisies doivent faire immédiatement le paiement pour ces activités.
- 7- La personne choisie s'engage à respecter le programme prévu par l'organisateur.
- 8- Les personnes non-choisies pourront se placer sur la liste d'attente.
- 9- L'organisateur fournit aux participants concernés et dans un bref délai les coordonnées des personnes choisies et des personnes sur la liste d'attente.

Aucun remboursement ne sera effectué si le membre inscrit à l'activité annule son inscription. Il y aura remboursement seulement en cas d'annulation de l'activité par le responsable ou en cas d'hospitalisation du participant ou d'un membre de sa famille immédiate.

En cas de désistement, le participant concerné est responsable de trouver un remplaçant à partir de la liste d'attente fournie par l'organisateur. Il sera remboursé directement par ce nouveau participant. Si aucun des membres en attente ne peut remplacer le participant, ce dernier, en accord avec l'organisateur, peut trouver une autre personne du Club qui pourrait être intéressée. Si personne ne prend sa place, le membre perd le montant versé.

Le Club ne procédera à aucun remboursement.

1.8.3 Repas communautaire

Lors des sorties de plusieurs jours les repas du soir sont des soupers communautaires pour l'ensemble du groupe ou pour chacun des chalets. Poursuivons l'objectif d'en arriver à des coûts abordables en s'entendant sur les denrées appréciées par la majorité et évitons le gaspillage en estimant le plus justement possible les quantités requises. Le choix des aliments est déterminé en groupe lors de la rencontre préparatoire tenue par l'organisateur. Les membres ayant un régime alimentaire particulier pourront apporter leur repas.

Le coût de ces repas sera divisé entre les participants. Chacun doit fournir les factures ou une estimation réaliste des coûts engendrés pour sa partie. Chaque participant a la responsabilité de prévoir ses déjeuners, ses dîners, ses collations et ses boissons alcoolisées.

Section 2 Les responsabilités des membres

2.1 Équipement recommandé pour une sortie d'une journée

- Sac à dos d'un jour
- Vêtements appropriés à la saison et au type de terrain, système multicouche à privilégier
- Bottes de marche ou souliers de marche
- Chaussettes de randonnée, coton à éviter
- Eau potable (1,5 à 2 litres)
- Repas et collations
- Bâtons de marche (fortement recommandé)
- Protection solaire : casquette, lunette de soleil, crème solaire, baume pour les lèvres
- Protection contre le vent et le froid : coupe-vent, chapeau, casquette, gants, veste de duvet
- Protection contre la pluie : imperméable ou poncho, couvre-sac
- Protection contre les moustiques : chasse-moustiques, pantalon et manches longues
- Pharmacie individuelle : médicaments personnels, comprimés anti-douleur tel ibuprofène ou acétaminophène, pansements adhésifs, coussinets pour ampoules, *Polysporin*, *EpiPen*
- Sac de poubelle pour les déchets
- Papier de toilette ou papier mouchoir
- Vêtements et bas de rechange
- Sifflet
- Sac de plastique ou autre pour transporter les bottes/chaussures sales dans l'auto.

2.2 La sécurité lors des randonnées

La sécurité c'est l'affaire de tous!!! Voici quelques consignes essentielles.

- Chaque participant doit posséder une **assurance accident individuelle** et s'assurer, s'il y a lieu, qu'elle est valide lors de séjours hors Québec. Le Club de marche n'est pas responsable des accidents qui pourraient se produire lors des activités.

- Chaque personne qui s'inscrit à une randonnée doit être consciente des risques potentiels reliés à cette activité.
- Le participant doit aviser l'organisateur s'il prend des médicaments qu'il pourrait avoir besoin d'urgence lors de la randonnée. (ex. : *EpiPen*, nitroglycérine)
- Chaque participant transporte les médicaments spécifiques à sa pathologie personnelle.
- Peu importe l'activité ou les circonstances, chaque individu doit en tout temps assurer sa sécurité personnelle.
- Suivre en tout temps les consignes données par l'organisateur.
- La décision finale concernant la sécurité des lieux et des gens revient à l'organisateur de l'activité. La décision est non discutable.
- Avertir quelqu'un si vous devez quitter le sentier ou laisser votre sac à dos dans le sentier.
- Ne pas dépasser l'ouvreur et rester devant le serre-file.
- En ville et le long des routes, respecter le *Code de la sécurité routière*.
- L'ouvreur doit s'assurer que le groupe ne s'allonge pas trop. Il doit être en mesure de voir régulièrement le serre-file.
- L'ouvreur doit s'arrêter à chaque intersection dans un sentier et il doit attendre le reste du groupe afin d'éviter les malentendus.
- Il est nécessaire de faire des pauses régulièrement.
- Le groupe doit avertir l'organisateur si le rythme est trop rapide ou trop lent. Le rythme de marche est ajusté aux plus lents.
- Si le groupe s'allonge, le responsable peut scinder le groupe en deux. Le responsable de l'activité mandate une personne qui sera responsable de l'encadrement du sous-groupe et de sa sécurité. L'organisateur ne peut prendre la responsabilité d'un marcheur ou d'un groupe de marcheurs qui déciderait de randonner en dehors d'un groupe ou sous-groupe prévu par l'organisateur. Le groupe est réputé autonome et est responsable de ce qui pourrait survenir en cas d'accident ou de danger.

En cas d'égarement :

- Il faut rester sur place, cela facilite les recherches.
- Si vous avez froid, sautez sur place ou recroquevillez sur vous-mêmes.
- Tendez l'oreille. On peut percevoir des voix au loin, quelqu'un qui nous appelle.
- Criez : A l'aide!!! De temps à autre, mais pas trop souvent, la voix s'éteint vite. Mieux encore utilisez votre sifflet.

- Ne craignez pas les animaux. Les attaques sont extrêmement rares.
- Ne paniquez pas, quelqu'un vous cherche c'est certain!!

Section 3 Les responsabilités de l'organisateur

3.1 Sortie préparatoire

L'organisateur joue un rôle particulier au sein du club de marche. Il assume des responsabilités qui permettent aux membres du Club de faire des sorties intéressantes et sécuritaires. Un co-organisateur est souhaitable lors des sorties de plus d'une journée. Les responsabilités sont partagées et permettent la tenue de l'activité malgré l'absence de l'un ou l'autre des responsables.

La sortie préparatoire permet d'avoir une bonne connaissance des conditions sur le sentier. Lors de cette première visite l'organisateur :

- établit le niveau de difficulté, les obstacles possibles et les difficultés particulières du sentier,
- prend connaissance des règlements du parc, du permis nécessaire, de la marche à suivre pour s'inscrire, des frais d'accès et autres,
- localise le stationnement, les toilettes et les endroits pour manger,
- localise les sorties possibles en cas d'accident,
- trouve les coordonnées des premiers secours et de l'hôpital pour la région concernée,
- teste l'usage du téléphone cellulaire à quelques endroits.

3.2 Activités de plusieurs jours

L'organisateur effectue la réservation de l'hébergement. L'entente de location est faite au nom du *Club de marche Moi Mes Souliers* et le paiement de l'hébergement (acompte et paiement final) est fait par le Club par le biais de chèques. Nous suggérons d'ajouter 1\$/nuit par participant au montant de la location pour couvrir les frais du pourboire pour l'entretien ménager.

L'organisateur et le coorganisateur se partagent un rabais de 45\$ par nuit pour un maximum de deux nuits. Ce montant est réparti entre les participants.

Considérons une location au coût de 1 000\$/2 nuits pour 10 personnes et 2 organisateurs :

- coût total de location : 1 000\$
- coût/participant (incluant les 2 organisateurs) : $1000\$/10 = 100\$/participant$
- rabais offert aux organisateurs : $45\$/nuit \times 2 nuits = 90\$$
- coût réel payé par les organisateurs : $200\$ - 90\$ = 110\$$ ou $55\$/organisateur$
- coût réel payé par chaque participant : $(1\ 000\$ - 110\$/8 part. = 111.25\$$

Considérons une location au coût de 1 000\$/2 nuits pour 10 personnes et 1 organisateur :

- coût total de location : 1 000\$
- coût/participant (incluant l'organisateur) : $1000\$/10 = 100\$/participant$
- rabais offert à l'organisateur : $45\$/nuit \times 2 nuits = 90\$$
- coût réel payé par l'organisateur : $100\$ - 90\$ = 10\$$
- coût réel par chaque participant : $(1\ 000\$ - 10\$/9 part. = 110\$$

L'argent collecté en trop lors de l'organisation de l'activité doit être remis aux participants.

Il appartient à l'organisateur de confirmer le solde dû au locateur une semaine avant l'activité et de demander au Club un chèque. Le chèque sera émis selon le solde en caisse pour l'activité.

Environ 10 jours avant la tenue de la sortie, l'organisateur effectue une rencontre préparatoire avec les membres participants. Cette rencontre permet de planifier l'ensemble des éléments de la sortie : covoiturage, repas, sentiers, listes et no de téléphone des participants, partage des responsabilités, Elle permet de fournir les informations nécessaires quant à l'organisation des lieux : nombre de places disponibles, types de lits, nombre de salles de bains, literie fournie, matériel de cuisine disponible, eau potable ou non, etc.

3.3 Encadrement et conduite de l'activité

C'est l'organisateur qui encadre et conduit l'activité afin qu'elle se déroule de façon sécuritaire. Il veillera au bien-être des participants. Il observera les signes tel que rougeur du visage, essoufflement, claudication, ralentissement, mutisme. Il prend les décisions sur le terrain. L'organisateur applique les directives suivantes.

- Récupérer la **trousse collective de premiers soins** et vérifier son contenu. Si l'organisateur utilise sa trousse personnelle il doit s'assurer qu'elle contient les éléments spécifiés à la section 1.7.
- Organiser le covoiturage, préparer un tracé de la route à suivre et le remettre à chaque conducteur.

- Préparer des copies du tracé de marche indiquant le sentier, la distance, les arrêts ainsi que le tracé du sentier pour le retour et en faire part aux participants.
- Rappeler les consignes aux participants (voir annexe B).
- Indiquer au groupe qui va ouvrir la marche et qui sera le serre-file.
- Au retour, vérifier que toutes les personnes sont sorties du sentier.
- Remplir le *Rapport d'activité* (voir annexe C) et le faire parvenir au responsable des inscriptions en incluant l'argent ramassé.
- En cas d'accident, remplir le formulaire *Rapport d'accident et de premiers soins* (voir annexe D) et en remettre une copie ou une photo au responsable des inscriptions.

L'organisateur peut compter sur les membres du CA pour obtenir de l'information ou du support. S'il a un empêchement, il doit trouver un remplaçant. À défaut de trouver un remplaçant, il communiquera avec un membre du CA pour la marche à suivre.

Le Club possède une assurance responsabilité en cas de poursuite.

3.4 Intervention en cas d'incident ou d'accident

La présente section donne les lignes directrices à suivre en cas d'accident ou d'incident ainsi que pour la recherche d'une personne égarée.

Un **incident** est un évènement qui a peu de conséquence sur la victime. Il n'y a pas ou peu de blessure apparente, ou, pas ou peu de douleur. Il est peu probable qu'un suivi médical soit requis. L'incident doit être décrit sur le *Rapport d'activité*. Il n'est pas requis de remplir le *Rapport d'accidents et de premiers soins*.

Un **accident** est un évènement qui nécessite un secours extérieur immédiat ou une visite médicale à la fin de la randonnée. Il y a des blessures apparentes et de la douleur. Le *Rapport d'accident et de premiers soins* **doit être rempli** et le *Rapport d'activité* **doit en faire mention**.

Pour un évènement difficile à classer, l'organisateur discutera de l'évènement avec la personne blessée. Cette dernière décidera si un rapport d'accident est requis.

Le *Rapport d'accident et de premiers soins* (voir annexe D) sert d'aide-mémoire aux secouristes en rappelant les procédures à suivre, ce qui permet de prendre en considération de l'information qui aurait pu être oubliée. Il représente aussi fidèlement que possible la condition du patient et d'autres renseignements utiles à l'élaboration d'un plan de soins. Il servira au Club de marche à modifier ses politiques et ajuster la marche à suivre dans certaines randonnées.

Un *Rapport d'accident et de premiers soins* ainsi que l'évaluation écrite de la condition du patient représentent des documents légaux pouvant être utilisés si nécessaire. Ces documents feront preuve de la qualité, de la nature et de la pertinence de l'aide apportée à la victime. Ils pourront contribuer à remettre en perspective des décisions prises par le responsable ou par les secouristes lors d'une situation d'accident. Ils servent aux ambulanciers à évaluer rapidement les soins qui ont déjà été apportés à la victime.

Une copie vierge du *Rapport d'accident et de premiers soins* est disponible dans la trousse collective de premiers soins. L'organisateur qui utilise sa trousse personnelle doit y inclure une copie du rapport. Avant de remettre le rapport aux secouristes ou à la victime, il est important d'en faire une copie papier ou de le prendre en photo.

Voici les consignes pour la recherche d'une **personne égarée** :

- Coordonner les recherches, nommer un chef pour le groupe.
- Scruter les traces : empreintes de pas, branches cassées, etc.
- Crier le nom de la personne et écouter.
- Utiliser un sifflet.
- Ne prendre aucun risque supplémentaire.
- Ne pas laisser le reste du groupe à lui-même.
- Aviser aussi rapidement que possible les intervenants concernés : garde de parc ou responsable du site.

3.5 Intervenants en cas d'accident

L'organisateur applique les directives suivantes en cas d'accident.

L'organisateur peut être le *secouriste* ou le *coordonnateur en cas d'accident* ou ni un ni l'autre. En cas d'accident, l'organisateur identifie le secouriste et le coordonnateur en cas d'accident. Idéalement, le secouriste a au moins des notions de base en secourisme.

Le secouriste apporte les premiers soins au blessé ou au malade. Il

- évalue le blessé ou le malade,
- administre les premiers soins,
- vérifie la condition du blessé régulièrement,
- remplit le *Rapport d'accident et de premiers soins* dès que possible,
- détermine un plan d'action en collaboration avec les autres intervenants,
- peut déléguer certaines tâches à une tierce personne.

Le coordonnateur en cas d'accident prend le leadership. Il

- s'assure de sa sécurité personnelle et de la sécurité des autres,
- examine les lieux, repère les dangers, surveille tous les aspects de la situation et place le groupe et le blessé à l'écart des conditions adverses,
- informe le groupe de la situation et de son évolution,
- assure la communication entre les différents intervenants,
- détermine un plan d'action en collaboration avec les autres intervenants,
- coordonne l'évacuation du blessé au besoin,
- peut déléguer certaines tâches à une tierce personne.

Le rôle et les tâches du secouriste et du coordonnateur en cas d'accident sont détaillés sur un *Aide-mémoire* (voir annexe E) dans la trousse collective de premiers soins. L'organisateur qui utilise sa trousse personnelle doit y inclure une copie de l'*Aide-mémoire*.

Annexes

- A) Trousse de premiers soins
- B) Consignes à rappeler aux participants avant le départ
- C) Rapport d'activité
- D) Rapport d'accident et de premiers soins
- E) Aide-mémoire



TROUSSE DE PREMIERS SOINS

J'ai emprunté la trousse de premiers soins du Club :

(cochez la lettre qui identifie la trousse)

☐ A ou ☐ B

J'ai vérifié le contenu de la trousse¹ :

- | | |
|--|--|
| ☐ 3 petits pansements pour bout de doigt | ☐ 3 bandes de gaze élastique de 5 cm x 4,5 m |
| ☐ 2 grands pansements pour bout de doigt | ☐ 1 bande de gaze élastique de 7,5 cm x 4,5 m |
| ☐ 5 pansements pour jointure | ☐ 1 bande élastique de 7,5 cm x 4,5 m |
| ☐ 5 pansements adhésifs de 1,9 cm x 7,5 cm | ☐ 1 couverture de survie |
| ☐ 5 pansements adhésifs de 2,5 cm x 7,5 cm ou 2 pansements en ruban à tailler sur mesure 8 cm x 10 cm | ☐ 1 paire de ciseaux |
| ☐ 2 pansements de rapprochement | ☐ 1 pince à échardes |
| ☐ 2 compresses pour ampoules (<i>Moleskin</i>) | ☐ 12 épingles assorties |
| ☐ 2 compresses humides pour brûlures (<i>2nd Skin</i>) | ☐ coton tige |
| ☐ 1 pansement adhésif en tricot 10 cm x 90 cm | ☐ 1 bandage triangulaire en coton 36 po x 36 po x 51 po |
| ☐ 5 compresses de gaze de 10 cm x 10 cm | ☐ 3 paires de gants |
| ☐ 1 pansement compressif de 10 cm x 10 cm | ☐ 1 rouleau de ruban adhésif de 2,5 cm x 4,5 m |
| ☐ 10 serviettes de solution antiseptique | ☐ 1 <i>Guide de secourisme</i> |
| ☐ 1 tube onguent antibiotique | ☐ 1 <i>Rapport d'accident et de premiers soins</i> |
| | ☐ 1 crayon de plomb |
| | ☐ <i>Aide-mémoire secouriste et coordonnateur en cas d'accident</i> |
| | ☐ ruban gris |

J'ai utilisé les items suivants lors de l'activité :

.....

.....

.....

.....

Activité : _____

Date de l'activité : _____

Responsable : _____

Veuillez expédier cette feuille complétée au Club de marche *Moi mes souliers*. Elle complète le rapport de sortie.

¹ La trousse contient au minimum les items énumérés dans la liste.



Responsable d'activités :
Consignes à rappeler aux participants avant le départ

1. Rappeler que chaque personne doit respecter ses capacités.
2. Rappeler que chaque personne doit en tout temps assurer sa sécurité personnelle, incluant l'eau, la nourriture, les chaussures, les vêtements.
3. Demander si quelqu'un prend des médicaments et qu'il vous indique dans quelle pochette de son sac à dos ils se trouvent, pourquoi il les prend et la posologie (ex : *EpiPen*, nitroglycérine)
4. Rappeler que nous avons une trousse de 1ers soins et qui l'a.
5. Rappeler les consignes concernant l'ouvreur & le serre-file et le besoin de quitter le sentier.
6. Il est bon d'utiliser le système du copain pour ne pas perdre quelqu'un.

RAPPORT D'ACTIVITÉ

RANDONNÉE :

ORGANISATEUR(s) :

DATE :

COEUR(S) et Km : ♥ km

	NOMS	TÉLÉPHONE	N° MEMBRE	VISITEUR	\$
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

COMMENTAIRES: (Services, ambiance, évènements notables, ajustements possibles, etc.)

☐ **INCIDENT ou ACCIDENT :**

☐ **J'ai utilisé la trousse et les items suivants :**

Rév. : 12/2016



Rapport d'accident et de premier soins

**Prendre une photo du rapport complété avant de le remettre aux secouristes*

1. Identification de la personne blessée ou malade			
Nom :		Âge :	
Adresse :		Femme	☐
		Homme	☐
# téléphone :			
2. Description de l'accident			
Date :	Heure :		
Température et conditions extérieures :			
Lieu de l'accident (localisation sur une carte si possible ou sur un croquis au verso au besoin) :			
Description de l'accident :			
3. Description de la blessure ou du malaise			
Localisation ☐ Visage ☐ Abdomen ☐ Avant-bras ☐ Jambe ☐ Thorax ☐ Bras ☐ Main ☐ Cuisse ☐ Pied ☐ Dent ☐ Épaule ☐ Poignet ☐ Hanche ☐ Genou ☐ Tête ☐ Cou ☐ Coude ☐ Dos ☐ Bassin ☐ Cheville Nature Commotion ☐ Contusion ☐ Coupure ☐ Dislocation ☐ Entorse ☐ Eraflure ☐ Fracture ☐ Inconnue ☐ Autre(spécifiez) ☐ Type Nouveau traumatisme ☐ Récidive ☐ Aggravation d'une condition douloureuse préexistante ☐ Commentaire _____			
Informations supplémentaires sur la blessure ou le malaise :			
Description des douleurs ressenties :			
Sur une échelle de 1 à 10, quelle est la sévérité de la douleur ? _____			

4. Évaluation du blessé

<i>Signes vitaux</i>	<i>Semble normal</i>	<i>Semble anormal</i>	<i>Se détériore</i>
La respiration	☐	☐	☐
Le pouls	☐	☐	☐
Le niveau de conscience	☐	☐	☐
La peau (couleur, température, moiteur)	☐	☐	☐

5. Premiers soins

<i>Premiers soins à administrer</i>		
• Rassurer le blessé	• Placer les fractures dans une attelle	•
• Maintenir les voies respiratoires ouvertes	• Installer le blessé confortablement	•
• Garder le blessé au chaud en le protégeant du sol et en le couvrant	• Contrôler les pertes de sang	•

Autres gestes posés :

6. Transport de la personne blessée ou malade

Comment le transport a-t-il été fait ?

Par qui ?

À quelle heure ?

À quel endroit ?

7. Cause de l'accident

Quelle est la cause de l'accident et les facteurs qui ont joué comme cause de l'accident ?

Comment l'accident aurait-il pu être évité ?

8. Intervenants et signatures

Nom du secouriste :	# téléphone :
Nom du coordonnateur :	# téléphone :
Signature du blessé ou du malade (si possible)	Date
Rapport rempli par :	# téléphone :
Signature	Date

LE SECOURISTE

Rôle : apporte les premiers soins au blessé ou au malade

Tâches :

- ✓ évalue le blessé ou le malade
- ✓ administre les premiers soins
- ✓ vérifie la condition du blessé régulièrement
- ✓ remplit le *RAPPORT D'ACCIDENT ET DE PREMIERS SOINS* dès que possible
- ✓ détermine un plan d'action en collaboration avec les autres intervenants
- ✓ peut déléguer certaines tâches à une tierce personne.

LE COORDONNATEUR EN CAS D'ACCIDENT

Rôle : prend le leadership en cas d'accident

Tâches :

- ✓ s'assure de sa sécurité personnelle et de la sécurité des autres
- ✓ examine les lieux, repère les dangers, surveille tous les aspects de la situation et place le groupe et le blessé à l'écart des conditions adverses
- ✓ informe le groupe de la situation et de son évolution
- ✓ assure la communication entre les différents intervenants
- ✓ détermine un plan d'action en collaboration avec les autres intervenants
- ✓ coordonne l'évacuation du blessé au besoin
- ✓ peut déléguer certaines tâches à une tierce personne.