

Le Livret de l'Animateur



Livret 2 – Malaises et accidents

© Alsarando, Janvier 2026



SOMMAIRE

- 1 – Gérer un malaise
- 2 – Gérer un accident
- 3 – Agressions animales
 - Les morsures
 - Les piqûres
- 4 – La trousse de secours
- 5 – La déclaration d'accident
- 6 - Appeler les secours

1 – Gérer un malaise

Lorsqu'une personne se sent mal :

- Arrêter le groupe
- Faire assoir la personne malade, voire la faire s'allonger
- Demander s'il y a un professionnel de santé ou un secouriste dans le groupe
- Déléguer la gestion du groupe à un autre animateur, ou randonneur, présent

Estimer la gravité et l'évolutivité :

Quelles sont les circonstances ?

- La personne n'a rien mangé : hypoglycémie ?
- Elle n'a pas bu : déshydratation ? Coup de chaleur ?
- Y'a-t-il eu piqûre par un insecte ? Choc allergique ?

Quels sont les signes d'accompagnement ?

- Douleur thoracique intense ?
- Nausées ?
- Vomissements ?
- Diarrhées ?

Respiration :

- Comment respire la personne ?
 - Respire-t-elle ?
 - A quelle fréquence (normal = 16x par minute)
 - « tire »-t-elle ?
- Si elle respire normalement, on a le temps de réfléchir
- Et sinon, appeler les urgences

Le pouls : le cœur bat-il ?

- Prendre le pouls. Est-il présent ? Régulier ? A quelle fréquence ? (normal = 60 à 120 battements par minute)
- S'il est présent, régulier, à une fréquence normale, on a le temps de réfléchir
- S'il est irrégulier, appeler les urgences

La couleur du visage :

- Si la personne est leucoderme (teint habituel clair) : la peau du visage est-elle rose, ou pâle, voire cireuse ?
- Si la personne est mélanoderme (teint habituel foncé), distinguer la pâleur est plus compliqué
- Si la peau est cireuse, appeler les urgences
-

L'état de conscience :

La personne est-elle en état de discuter ou est-elle inconsciente ? Lui poser des questions simples : m'entends-tu ? Peux-tu me répondre ?

- Victime totalement consciente
 - Répond normalement et donne des nouvelles de son état

Pour les états ci-dessous, appeler les urgences.

- Victime sonnée
 - Réponses laborieuses, ou par onomatopées
- Victime obnubilée
 - Pas de réponse verbale mais obéit aux ordres simples : ouvre les yeux, serre la main
- Victime inconsciente mais réactive à la douleur
 - Pincement d'un mamelon
 - Signifie coma
- Victime inconsciente mais non réactive à la douleur
 - Pupilles réactives à la lumière
 - Signifie coma profond
- Victime inconsciente, non réactive à la douleur, pupilles a-réactives
 - Probable décès

En pratique, comment réagir ?

- En cas de signes de gravité extrême
 - Ne pas paniquer le groupe
 - Mettre la personne en PLS (position latérale de sécurité)
 - Appeler le 112 en s'aidant de la fiche se trouvant dans la trousse de secours pour être le plus précis possible
- En cas de douleur thoracique intense :
 - Repos absolu
 - Appeler le 112
- Dans la plupart des cas, il n'y a aucun signe de gravité mais éventuellement des nausées
 - Repos
 - Faire boire une boisson sucrée ou faire manger des fruits secs, cela règle les problèmes d'hypoglycémie, de déshydratation et de fatigue
 - Malaise hypoglycémique ; ça peut arriver plus facilement en cas de grand froid, si le randonneur n'a pas pris son petit déjeuner, ou s'il est diabétique et qu'il s'est injecté trop d'insuline.
 - La victime se sent mal, à faim, est irritée voire agressive, peut être prise de tremblements, a les « jambes coupées ».
- Voir la fiche « appel des secours » en fin de livret

2 - Gérer un accident

Estimer la gravité

- Etat général : voir le chapitre « malaises »

Les blessures

- Selon la localisation : tête ou membres
- Selon l'intensité du saignement
- Selon l'atteinte fonctionnelle
- Selon la cause : morsures de chien ou d'animal sauvage, chute,...

Saignement abondant :

- Freiner l'hémorragie en comprimant (après avoir enfilé une paire de gants)

Signes de gravité, ou la victime ne peut plus marcher :

- Appeler les secours au 112

En l'absence de signes de gravité :

- **Les plaies**
 - Enfiler les gants
 - Laver à l'eau et au savon, rincer, poser une compresse stérile, la faire tenir à l'aide d'un sparadrap ou d'une bande
 - Si la plaie est importante, consulter dès que possible le médecin traitant (si nécessité de suture, ne pas dépasser un délai de 6 heures)

Les blessures

- Atteintes articulaires, entorse de la cheville
 - La victime s'est mal réceptionnée sur le pied
 - La cheville a subi une mise en adduction brutale, les ligaments externes sont détirés
 - Grâce aux chaussures montantes, l'entorse est le plus souvent bénigne
 - La cheville enfle, les mouvements articulaires sont douloureux mais la victime peut prendre appui sur son pied
 - L'immobiliser par bandage (c'est une immobilisation relative)
 - Prendre le chemin de retour le plus court possible
- Fractures
 - Reconnaître une fracture :
 - Douleur vive
 - Impossibilité de se servir du membre fracturé
 - Tendance spontanée à éviter toute sollicitation du membre
 - Déformation éventuelle (si déplacement)
 - Fracture « évidente » d'un membre inférieur
 - Immobiliser le membre ou à tout le moins éviter de le mobiliser
 - Appeler les secours au 112 et attendre les secours
 - La victime peut marcher, rentrer au plus vite
 - Amener la victime aux urgences

Les blessures

- Fractures (suite)
- Fracture du poignet
 - Déformation en dos de fourchette, douleur
 - Immobiliser le segment de membre avec les moyens du bord
 - Faire une écharpe avec une bande, un châle
 - La victime peut marcher, rentrer au plus vite
 - Amener la victime aux urgences
- Une fracture ouverte est ipso facto grave : appeler le 112
- Luxations :
 - Les os de l'articulation sont intacts mais déplacés
 - Impossible à distinguer d'une fracture pour un non-professionnel
 - La plus courante est l'épaule : immobiliser le bras dans une écharpe et aller aux urgences, la victime pouvant normalement marcher
- Douleur colonne vertébrale
 - Si la victime ne peut pas bouger, si elle a mal à la colonne vertébrale, toujours avoir à l'esprit une possible lésion rachidienne et donc ne pas la déplacer

3 - Les agressions animales

Les morsures

- Les animaux domestiques
 - Si l'animal est connu, trois visites chez le vétérinaire sont exigées : J1 ou J3, J7 et J15. C'est au propriétaire du chien de produire les certificats
 - En cas de refus du propriétaire, porter plainte au commissariat ou à la gendarmerie qui se chargera de rappeler la loi au propriétaire
- Animal inconnu ou animal sauvage
 - Il faut se faire vacciner en centre antirabique en milieu spécialisé sous deux semaines
- Une morsure provoquée par un chien dans le groupe, sur un membre du groupe ou un tiers, reste de la seule responsabilité de son propriétaire

Autres agressions animales

- Piqûres de guêpes
 - L'idéal est de maintenir une source de chaleur 60°C à côté de la piqûre (avec cigare ou cigarette par exemple)
 - La chaleur diminue l'intensité du venin
 - En cas de piqûres multiples et selon l'état de la victime, appeler les urgences
- Piqûres de frelons
 - Même réaction que pour les piqûres de guêpes

Les agressions animales

- Morsures de serpents (vipères)
 - Allonger la victime et lui indiquer qu'elle doit éviter de bouger
 - Envisager un garrot veineux mais qui doit permettre de sentir encore le pouls périphérique
 - Uniquement si un professionnel est présent : incision de la plaie
 - Appeler les urgences
- Les tiques
 - Pour enlever les tiques piquées dans la peau par le rostre, ne pas casser ce rostre
 - Deux tailles de tire-tiques selon la taille de la tique se trouvent dans la trousse de secours
 - Insérer le pied (type pied-de-biche) du tire-tique le long de la peau de façon à ce que la bestiole ait le rostre coincé dans la fente du tire-tiques
 - Exercer une traction continue mais légère en tournant dans le sens anti-horaire pour « dévisser » la tique
 - Si nécessaire, relâcher et recommencer la manœuvre, toujours douce pour ne pas casser le rostre
 - Après ablation de la tique, nettoyer au savon et rincer
 - Rappeler à la victime de vérifier sa vaccination anti-tétanique sur son carnet de santé
 - La zone d'implantation de la tique doit être surveillée plusieurs jours. En cas d'apparition d'une macule érythémateuse extensive, penser à la maladie de Lyme et consulter son médecin.
 - Si le rostre est resté coincé dans la peau, consulter son médecin traitant

4 – La trousse de secours

1 feuille de déclaration d'accident
1 feuille de consignes en cas d'accident
crayon
couverture de survie
gants vinyl
savon
compresses
pansement anti-ampoules
curafix
bandes
ciseaux
épingles à nourrice
tire-tique
sucre

Evidemment, si l'on se sert de la trousse de secours, le signaler à Alsarando pour qu'elle soit reconstituée !

A – Le tire-tiques

- Voir chapitre « autres agressions animales »

B – Les gants, les compresses, le sparadrap et le savon

- Pour les plaies, écorchures et morsures d'animaux
- Dans tous les cas, rappeler à la victime de vérifier sa vaccination antitétanique
- Utiliser les gants
- Laver et désinfecter au savon
- Appliquer un pansement sec et propre

C – Les bandes

- Elles servent à maintenir les compresses ou à immobiliser des articulations traumatisées

D – Le sucre

- A utiliser en cas d'hypoglycémie

E – La couverture de survie

- Cas grave, personne immobilisée suite à un traumatisme, un malaise
- Il ne faut pas que la personne prenne froid en attendant les secours

F – La fiche de consignes en cas d'accident

- Consignes pour l'appel des secours

5 – La déclaration d'accident

Un accident sans intervention des secours est pris en charge de manière classique par la CPAM, individuellement pour la personne blessée.

L'assurance association intervient en cas d'accident grave et d'intervention des secours. Dans ce cas, la déclaration d'accident est à faire en ligne sur l'espace assuré de la MAIF, dont le bureau possède les codes d'accès. Il faut donc rédiger la déclaration avec l'aide d'un membre du bureau.

Si besoin, appeler la MAIF au 09 78 97 98 99 (non surtaxé).

Notre numéro d'assuré est le 4738670h.

6 – Appeler les secours

La fiche ci-dessous aide à structurer la démarche et à préparer les informations à fournir lors d'un appel.

En France, c'est le 15 ou le 112. A l'étranger, c'est le 112.

Restez calme. Si possible, faites vous aider par une autre personne du groupe, secouriste comme vous.
Dans le doute, appelez les secours qui pourront vous conseiller même si leur déplacement n'est pas indispensable.

1. GERER LE GROUPE (rapidement)

PROTEGER le groupe (mise à l'écart, évacuation...)
RASSURER et **RESTER CALME**

Eviter le **SURACCIDENT** et **NEUTRALISER** les problèmes potentiels collectifs (panique, dispute...)

ALERTE IMMEDIATE ? OUI/NON

2. GERER LE(S) BLESSE(S)

PROTEGER (éviter l'aggravation, le suraccident)
FAIRE LE BILAN (cf. AFPS)

ALERTE IMMEDIATE ? OUI/NON

SECOURIR (cf. AFPS)

LES POINTS 1 ET 2 SONT A REEVALUER TOUTES LES 15 MIN.

3. GERER L'ATTENTE des secours

VERIFIER l'évolution du groupe et du/des blessé(s)

4. APRES L'ACCIDENT

ENVOYER la déclaration d'accident dans les 5 jours (MMA)
SUIVRE l'évolution du/des blessé(s) et du dossier

NUMEROS DE TELEPHONE D'URGENCE

15 SAMU **17 GENDARMERIE** **18 POMPIERS**
112 APPEL D'URGENCE EUROPEEN (depuis un mobile)

Qui appelle ?

Depuis quel téléphone ? (n°)

Qu'est-il arrivé ?

Où ? (coordonnées topographiques)

Comment ?

Combien de blessés ?

Quel est leur état (conscience, saignements, incapacité de déplacement...)

Qu'a-t-on fait pour eux ?

Que faut-il faire de plus ?

Que vont faire les secours ?

**ATTENDRE LA CONFIRMATION
D'ENREGISTREMENT AVANT DE RACCROCHER !**



Comité d'Ile-de-France de la randonnée pédestre
Commission Formation
40 rue de Paradis - 75010 Paris
tél. : 01 48 01 81 51 - fax : 01 48 01 81 50

Notes personnelles

