

RECOMMANDATIONS DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RANDONNÉE PÉDESTRE

(04.05.2026)

Cas particulier du randonneur qui suit de manière habituelle un traitement

Votre maladie, votre traitement peut cependant occasionner des manifestations, des troubles que l'on doit pouvoir soigner simplement. Et si cela survenait au cours d'une randonnée ? Ne pensez-vous pas que quelqu'un devrait en être informé, ne serait-ce que pour pouvoir vous secourir efficacement ? Cette information se doit d'être discrète, brève mais claire. Plus que de la maladie elle-même, il faut insister sur :

- Quels sont **les signes** qui peuvent survenir ?
- Quelle est **la meilleure conduite à tenir** face à ces problèmes ?
- Quels sont **les gestes à pratiquer, et ceux qu'il vaut mieux éviter** ?
- Quels sont les **médicaments spécifiques** que j'ai sur moi ?
- **Où sont-ils** ?
- Que faut-il **me donner et combien** ?
- Les coordonnées de la **personne que je souhaite prévenir**.
- Les coordonnées de **mon médecin traitant**.

Cette information peut être orale : vous donnez toutes ces informations à une personne de votre choix, qui peut être une personne de confiance ou tout simplement votre animateur. L'ennui de ce mode d'information est qu'il faudra souvent le répéter à des personnes différentes, peut-être à chaque randonnée. **Elle peut aussi être écrite** et c'est ce que nous vous proposons : tous les renseignements ci-dessus, sont consignés sur une petite fiche, et il vous suffira simplement d'avertir de la possibilité d'incidents et sur la présence de cette fiche ainsi que l'endroit où vous la conservez.

Quel que soit le mode retenu, **cette information ne peut être divulguée**, toute personne ayant eu connaissance d'informations de ce genre, est tenue au **secret médical** ; le non-respect de cette règle est répréhensible par la loi et peut entraîner des sanctions pénales.

>> **Modèle de fiche à emporter sur soi au verso.**

<p style="text-align: center;">FICHE INDIVIDUELLE D'URGENCE</p> <p style="text-align: center;">À placer dans la trousse de secours AVEC les médicaments</p> <p>NOM : -----</p> <p>Prénom :-----</p> <p>Date de naissance : -----</p> <p><u>Personne(s) à prévenir :</u></p> <p>1. Tél. portable ou fixe : -----</p> <p>2. Tél. portable ou fixe :-----</p> <p><u>Médecin traitant</u></p> <p>Tél. portable ou fixe :-----</p> <p>-----</p> <p style="text-align: center;">À remplir avec le médecin traitant</p> <p><u>Urgence possible (diagnostic connu)</u></p> <p><u>Signes de l'urgence (dans l'ordre d'apparition)</u></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p><u>Médicaments d'urgence dans la trousse de secours</u></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p><u>COMMENT INTERVENIR EN URGENCE</u> (Dans l'ordre des gestes à faire)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>
<p>Numéros d'urgence en France : 112</p>	<p>Pompiers : 18 Gendarmerie : 17</p>