

Adhésion annuelle 2022-2023 à Oxygène 74

du 01/09/2022 au 31/08/2023

Comment avez-vous connu notre association ? N° de licence, ou Pass : Nationalité (s) : H : ☐ F : ☐ X : ☐ Langue (s) :	PHOTO Identité récente 35x45 mm
---	---------------------------------------

Je soussigné (e), NOM : Surname :	Prénom : First name :
--	--

Date de naissance : Jour / Day	Mois / Month	An / Year :
--------------------------------	--------------	-------------

Adresse :
Code postal : Ville : Pays :
Téléphone 1 : Téléphone 2 :
Adresse de messagerie : @

Adhésion – Licence. Je demande à adhérer à l'association collongeoise **OXYGÈNE 74** affiliée à la FFRP sous le numéro : 0 5 1 7 5. L'adhésion commence le 1^{er} septembre 2022 pour s'achever le 31 août 2023. Une licence vous sera délivrée. Veuillez remplir un formulaire de demande de licence.

Règlements. L'adhérent atteste avoir pris connaissance des statuts et des règlements intérieurs et s'engage à les appliquer. <https://rando-74.pagesperso-orange.fr/statuts.htm> -

RGPD : ☐ J'accepte que mes données personnelles soient conservées par le club et utilisées par la FFRP. Règlement Général sur la Protection des Données n°2016/679 du 27 avril 2016.

Assurance : J'ai noté que la loi n° 84-610 du 16 Juillet 1984 fait obligation aux associations d'une fédération sportive d'assurer leur responsabilité civile et celle de leurs adhérents et de délivrer une licence à tous les membres randonneurs. Je reconnais qu'outre cette garantie qui me sera acquise, il m'a été proposé plusieurs formules d'assurances facultatives pour couvrir mes propres accidents corporels.

Personnes à prévenir en cas d'accidents (renseigner le formulaire) : https://rando-74.pagesperso-orange.fr/Personnes-a-prevenir_FFRP2021.docx -

Transport : Lors de l'excursion, êtes-vous ? ☐ Passager ou ☐ Conducteur. Si préférence, écrire 1 ou 2.

Niveau : Comment vous situez-vous ? ☐ Essai. ☐ Niveau 1, ☐ Niveau 2, ☐ Niveau 3.

Équipement : Taille : cm ; Pointure des chaussures :

Santé. Je déclare être en bonne condition physique, ne pas suivre de traitement médical pouvant m'interdire la marche, notamment en montagne et m'engage également à être convenablement équipé(e) pour les activités auxquelles je participerai. Je joins à la présente, un certificat médical attestant de la non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre : <https://rando-74.pagesperso-orange.fr/certificat-medical-CACI-ffrp-2021.pdf> -

Bénévolat. Il pourra être demandé à l'adhérent(e) un investissement bénévole, selon ses compétences.

Cocher ses compétences : ☐ Manifestations, ☐ Administration, ☐ GPS/Écovieille, ☐ Encadrement.

Formations (centres d'intérêt) : ☐ PSC1/Premiers secours, ☐ Pratiquer la rando découverte, ☐ CARP.

Media – J'accepte l'utilisation des clichés photographiques pris lors de l'événement : ☐ Oui ou ☐ Non.

Fait à (Lieu)	
Le (Date)	
Signature (précédée de la mention "lu et approuvé 2 pages" →)	

Cocher le type de licence que vous désirez souscrire avec votre adhésion du 01/09/2022 au 31/08/2023

		Sans magazine
Individuelle IRA avec magazine (licence 41,00 + adhésion 20,00 €)	61	51
Familliale FRA avec magazine (licences 68,80 + adhésion 20,10 €) <i>Deux adultes, le ou les enfants doivent adhérer à part (20,00 par enfant)</i>	109	99
Monoparentale FRAMP avec magazine (licence 44,60 + adh. 20,40 €) <i>Un adulte, le ou les enfants doivent adhérer à part (20,00 par enfant)</i>	65	55
Multiloisirs pleine nature IMPN avec magazine (licence 51,00 + adh. 20,00 €)	71	61

Mode de paiement ChèqueO espèces à l'animateur.....O virement postal.....O	Date de la 1^{re} sortie : / / 20... Nom de la 1^{re} sortie :
--	---

Oxygène 74 est une association de randonneurs fonctionnant depuis 29 ans sur la Haute-Savoie et le Pays de Gex. Affiliée en 2004 à la FFRP (Fédération Française de la Randonnée Pédestre) sous le n° 05175. L'association organise des sorties tous les dimanches. Le programme est conçu pour que chacun trouve une randonnée selon son niveau.

Bénévolat : il pourra être demandé à l'adhérent un investissement bénévole, selon ses compétences. Manifestations, Administration, Ecoville (balisage), Encadrement.

Formations avec le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre 74 : pratiquer la randonnée découverte, stages GPS et collecteur, brevet d'animateur (CARP), rando santé, etc.

Entraînement : Préparation de la randonnée sportive : être capable de monter 1000 m en 3h et de parcourir 12 km dans la journée. En randonnée douce, être capable de gravir 300 m et de marcher 3h de temps.

Santé : Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée, obligatoire pour les membres. Articles L.231-2 à L.231-2-3 et D.231-1-1 à D.231-1-5.

Équipement : chaussures de marche étanches. Bâtons de marche. Vêtements chauds et de pluie. Guêtres. Raquettes en hiver... Ne pas oublier son pique-nique et suffisamment à boire !

Remise en forme : Petite randonnée pour redécouvrir le plaisir de marcher. Toutefois, nous vous recommandons une certaine régularité pour progresser, et ensuite pour intégrer un groupe de marcheurs.

Difficultés techniques : Compter entre 4 h et 8 h de marche.

- Niveau 1 : Moyennement entraîné.
- Niveau 2 : Expérimenté.

Les débutants qui ne connaissent pas leurs capacités, et ceux qui se remettent à la marche devraient essayer les sorties du 1^{er} niveau (sorties plus faciles, vitesse de 300 à 350 m/h conseillée en été). Les expérimentés trouveront des randos plus soutenues lors des sorties de 2e niveau (vitesse d'au moins 400 m/h en été).

Tarif : Période du 01/09/2022 au 31/08/2023. Membres : Cotisation annuelle 61 € (avec le magazine), 51 € (sans le magazine). Magazine Passion Rando : 10 € par an (4 numéros). Pass Découverte un jour : 5 €, huit jours consécutifs : 10 €. Trente jours consécutifs : 15 €.

Assurance : Nous assurons les randonneurs à l'essai (RC et accidents corporels, forfait Accueil). Les membres en randonnée sont couverts par l'assurance de la FFRP (RC et AC) lors des sorties associatives et dans leurs sorties personnelles. **Covoiturage** : 0,10 euro par kilomètre (sous réserve).

Inscription préalable la veille pour le PASS Découverte, ou auprès de l'accompagnateur bénévole : Ali, Jean, Georges, Pierre V, Joël, Pierre P, David, Eric, Marie-Françoise,... Tous les participants s'inscrivent au plus tard le vendredi 20 h, sauf exception écrite sur le site Web. Fourniture du programme de la journée et pot de l'amitié.

Rendez-vous souvent à Collonges et Gaillard chaque dimanche entre 7h30 et 8h30, puis dans les villes situées sur le trajet jusqu'au dernier lieu de rendez-vous. Le mercredi et le jeudi au marché de Collonges-sous-Salève dès 9h.

Groupe d'environ quinze personnes. Grand air, dépense physique et convivialité.

Venez nous rejoindre !

CDRP 74 : <http://haute-savoie.ffrandonnee.fr> ; FFRP : www.ffrandonnee.fr

<https://www.randonneeoxygene74.com/>



Association OXYGÈNE 74

6, rue de la Poste, Mairie, 74160 Collonges-sous-Salève (France)
Tél. : 00336 82 03 55 42. Courriel : rando-74@wanadoo.fr

Personnes à prévenir en cas d'accident et informations administratives

Adhérent (e) : Nom : _____ Langue 1 : _____
 Prénom : _____ Langue 2 : _____
 Date de naissance : _____

Numéro de licence : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Type de licence : IRA : ☐ - FRA : ☐ - IMPN : ☐

Certificat médical : Date de délivrance du certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée. Ce dernier est à renouveler tous les 3 ans.

Date sur le certificat médical : _____ *date s/serveur FFRP :*
 Nom du docteur : _____ *réserve administration*

Questionnaire QS Sport (Cerfa n°15699*01) à renseigner lors du renouvellement de licence, tous les ans

Avez-vous renseigné votre questionnaire ?	oui : ☐ non : ☐	date : _____	adm
Attestation liée au questionnaire QS Sport	oui : ☐ non : ☐	date : _____	

Si accident, Nom et prénom du contact, lien de parenté, téléphone du contact :

Nom/Surname	Prénom/First name	Parenté	Téléphone	serveur FFRP

Autres informations lors de la prise de licence

Abonnement FFRP à « Passion rando magazine » souscrit par l'adhérent (joindre espèces ou chèque)

Passion rando magazine (un numéro)	☐	Gratuit	adm
Abonnement à Passion rando magazine 1 an :	☐	10 €	
Abonnement à Passion rando magazine 2 ans :	☐	20 €	

L'adhérent souhaite obtenir une « **Attestation d'adhésion** » : renseigner si nécessaire

Version électronique : ☐	adresse messagerie	Serveur FFRP	Envoyé licencié
Version papier NB/coul. : ☐	adresse postale		

Date : _____

Signature de l'adhérent(e) :	
------------------------------	--



Date, Cachet et Signature du club :

Oxygène 74 (association loi 1901), 6 rue de la Poste, Mairie, 74160 Collonges Sous Salève (France) téléphone 0033 682 03 55 42. Courriel : rando-74@wanadoo.fr ; Site Web : <https://www.randonneeoxygene74.com/>.
 Affiliée à la FFRP sous le n° 05175

Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive

Modèle juillet 2020 proposé par la commission médicale de la FFRandonnée

Le à.....

Je, soussigné(e), Drdéclare avoir examiné

Mme / M..... âgé(e) de.....
 et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique ni d'antécédent personnel contre-
 indiquant la pratique de : *(cocher les ronds - voir définitions des pratiques au verso)*

Randonnée pédestre	☐ En compétition (= Rando Challenge®) ☐ Hors compétition ☐ Pratique Santé (Rando Santé)
Longe-côte/ Marche Aquatique	☐ En compétition ☐ Hors compétition ☐ Pratique Santé (LC/MA Santé)
Marche d'endurance	☐ En compétition ☐ Hors compétition
Marche Nordique	☐ En compétition ☐ Hors compétition ☐ Pratique Santé (Marche Nordique Santé)
Raquette à Neige	☐ Hors compétition

Cher Confrère, Chère Consœur,

*Pour permettre à nos animateurs de mieux encadrer le pratiquant, nous vous demandons d'ajouter les conseils suivants **si vous le jugez pertinent** :*

Altitude à ne pas dépasser :

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser :

Dénivelé horaire à ne pas dépasser (mètres/heure) :

Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants : **oui / non**

Avec nos remerciements confraternels.

La commission médicale de la FFRandonnée

TAMPON

SIGNATURE

Nombre de cases cochées :

LE CERTIFICAT MEDICAL

Règles applicables (loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016) pour toute pratique en club ou individuelle dans le cadre de la FFRandonnée à compter du 1^{er} septembre 2017 **quels que soient votre âge et la ou les disciplines pratiquées :**

- **Première prise de licence :** Pour toute première prise de licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée, daté de moins d'un an au jour de la prise de licence, doit être fourni par le pratiquant. Sa durée de validité est maintenant de 3 saisons sportives consécutives, sous certaines conditions.
- **Renouvellement de licence :** Durant la nouvelle période de validité de 3 saisons sportives du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un questionnaire de santé.
 - S'il atteste répondre « NON » à toutes les questions, il est dispensé de présentation d'un certificat médical.
 - S'il répond « OUI » à au moins une des questions, ou s'il refuse d'y répondre, il doit présenter à son club un certificat médical datant de moins d'un an au jour de la prise de licence.
- **Pratique en compétition :** Concerne le Rando Challenge®, le longe-côte, la marche nordique et la marche d'endurance. **Attention**, le certificat médical doit mentionner spécifiquement l'absence de contre-indication à la compétition. Sa validité est également de 3 saisons sportives consécutives.

	RANDONNEE PEDESTRE : Déplacement pédestre sur itinéraire balisé ou non, en plaine ou en montagne sans limitation d'altitude, kilométrage et dénivelé variable, à la demi-journée, journée ou itinérance sur plusieurs jours en autonomie ou non.
	RANDO SANTE® : Pratique adaptée au public aux capacités physiques diminuées temporairement ou durablement. Sorties régulières courtes, lentes, faciles et conviviales. Vitesse moyenne 2 km/h ; pas plus de 4h pauses incluses ; distance selon le niveau des participants (5-6 km en général).
	MARCHE NORDIQUE : Dynamique, la marche nordique utilise des bâtons spécifiques pour augmenter la propulsion grâce à la poussée vers l'arrière des membres supérieurs et des épaules. Alliant effort en endurance et en résistance, elle se pratique en séance de 1 à 2 heures à allure soutenue (environ 5 km/h). MARCHE NORDIQUE SANTÉ : cette version est adaptée au public aux capacités physiques diminuées temporairement ou durablement et encadrée par des animateurs spécifiquement formés. La vitesse est diminuée (2 à 3 km/h), la séance est entrecoupée de pauses ou d'exercices faciles et ludiques.
	LONGE-COTE / MARCHE AQUATIQUE : Marche immergée (eau de mer ou douce) avec de l'eau entre le nombril et les aisselles, avec ou sans ustensiles de propulsion, sur un itinéraire adapté et reconnu par un animateur par séance de 1 à 2 heures. Elle se pratique en loisir et en compétition sur 100 m, 400 m, 1000 m et plus. Chaussures/chaussons obligatoires mais combinaison néoprène facultative. LONGE-COTE / MARCHE AQUATIQUE SANTÉ : cette version est adaptée au public aux capacités physiques diminuées temporairement ou durablement et encadrée par des animateurs spécifiquement formés. Le cadre de pratique exclut un stress thermique, comporte des pauses plus fréquentes et limite la durée d'immersion.
	RAQUETTES A NEIGE : Déplacement en milieu enneigé, ce sport d'hiver, de loisir sous différentes formes : randonnée de quelques heures, à la journée, trek hivernal. Pas de limite théorique d'altitude.
	RANDO CHALLENGE® : Epreuve par équipes sollicitant : techniques d'orientation, sens de l'observation, régularité de l'allure. Le déplacement se fait à 4km/h sur une distance de 15 à 20 km.
	MARCHE D'ENDURANCE (type AUDAX®) : Epreuve d'endurance en équipe où tous les membres du groupe parcourent des distances de 25, 50, 75, 100, 125 ou 150 km sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse constante de 6 km/h.



Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.



ATTESTATION

Je soussigné(e),

NOM : _____

PRÉNOM : _____

atteste avoir renseigné le questionnaire de santé QS-SPORT Cerfa N°15699*01 et avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions.

Date :

Signature du licencié :

Pour les mineurs :

Je soussigné(e),

NOM : _____

PRÉNOM : _____

en ma qualité de représentant légal de :

NOM : _____

PRÉNOM : _____

atteste qu'il/elle a renseigné le questionnaire de santé QS-SPORT Cerfa N°15699*01 et a répondu par la négative à l'ensemble des questions.

Date :

Signature du représentant légal :

Recommandations diverses

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce document est strictement confidentiel. Il devra être dans votre trousse à pharmacie sous votre responsabilité ; il ne sera connu et exploité qu’en cas de nécessité. Il n’est pas indispensable, mais il peut vous sauver la vie.

.....

Recommandations diverses

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce document est strictement confidentiel. Il devra être dans votre trousse à pharmacie sous votre responsabilité ; il ne sera connu et exploité qu’en cas de nécessité. Il n’est pas indispensable, mais il peut vous sauver la vie.

CARTE D’IDENTITE DE RANDONNEUR

(À mettre dans votre trousse à pharmacie)
(Affiliée à la FFRP)

NOM **Prénom**

Adresse :

.....

Téléphone domicile :

Téléphone travail :

Téléphone portable :

Licence F.F.R.P. N° :

Date de naissance :

N° de sécurité sociale :

Nom de la mutuelle :

N° de la mutuelle :

Adresse de cette mutuelle :

Médecin traitant :

Nom
Téléphone
Adresse du cabinet

CARTE D’IDENTITE DE RANDONNEUR

(À mettre dans votre trousse à pharmacie)
(Affiliée à la FFRP sous le N°)

NOM **Prénom**

Adresse :

.....

Téléphone domicile :

Téléphone travail :

Téléphone portable :

Licence F.F.R.P. N° :

Date de naissance :

N° de sécurité sociale :

Nom de la mutuelle :

N° de la mutuelle :

Adresse de cette mutuelle :

Médecin traitant :

Nom
Téléphone
Adresse du cabinet

Personnes à prévenir en cas d'urgence :

NOM et Prénom
Adresse
.....
Téléphone domicile
Téléphone travail
Téléphone portable

NOM et Prénom
Adresse
.....
Téléphone domicile
Téléphone travail
Téléphone portable

Groupe sanguin
Vaccination antitétanique
Allergies
.....
.....
Actuellement, je suis soigné(e) pour :
.....
.....
Je prends les médicaments suivants :
.....
.....
.....
Autres problèmes à signaler :
.....
.....

Personnes à prévenir en cas d'urgence :

NOM et Prénom
Adresse
.....
Téléphone domicile
Téléphone travail
Téléphone portable

NOM et Prénom
Adresse
.....
Téléphone domicile
Téléphone travail
Téléphone portable

Groupe sanguin
Vaccination antitétanique
Allergies
.....
.....
Actuellement, je suis soigné(e) pour :
.....
.....
Je prends les médicaments suivants :
.....
.....
.....
Autres problèmes à signaler :
.....
.....

[ffrandonnee.fr](https://www.ffrandonnee.fr)

La trousse de secours du randonneur

Imagence

5-6 minutes

La trousse de base concerne le randonneur et l'animateur : elle permet de faire face aux petits tracassés connus d'une randonnée et à **continuer de traiter** ses maladies en cours.

La trousse de l'animateur contient un supplément de matériel pour aider un ou deux participants négligents qui seraient en difficulté. **Elle n'a pas vocation à servir d'hôpital.**



Dans tous les cas il est indispensable :

- De tenir à jour la liste du contenu de la trousse avec les dates de vérification et/ou remplacements, afin de respecter les dates de péremption des médicaments, collyres et désinfectants (en dosettes unitaires de préférence).
- Rapporter au pharmacien les produits périmés ou vidés.
- De protéger la trousse dans une pochette solide (ou boîte rigide) et

étanche.

RAPPEL IMPORTANT

Les médicaments sont strictement personnels et ne peuvent être proposés à autrui, sous peine d'exercice illégal de la médecine et/ou de la pharmacie. Les médicaments conseils, délivrés par le pharmacien sans ordonnance, sont absorbés sous l'entière responsabilité de celui qui en use. Les médicaments sur prescription médicale ne conviennent qu'à la personne pour laquelle ils sont été prescrits, et selon l'ordonnance médicale.

La trousse de secours de base :

- Matériel
- Des pansements prédécoupés de diverses tailles et imperméables.
- Des pansements dits "seconde peau" pour protéger une ampoule.
- Quelques compresses (10cm x 10cm) en sachet unitaire.
- Des masques chirurgicaux en nombre nécessaires pour prévenir la contamination Covid19.
- 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 Nylex®).
- Un rouleau de sparadrap.
- Des sutures collantes pour les plaies ouvertes (en attente de diagnostic médical).
- Un désinfectant incolore non piquant.
- Un flacon de solution hydro-alcoolique pour la désinfection des mains.
- Des dosettes de sérum physiologique pour lavage oculaire.
- Un tire-tique en deux tailles (grand et petit modèles).
- Une paire de petites ciseaux bien coupants.
- Quelques épingles à nourrice.
- Une pince à écharde et une aiguille de couture pour les échardes

sous la peau.

- Une couverture de survie de grande taille.
- Une paire de gants en latex pour la contamination possible par et dans une plaie.
- Un sac poubelle pour les déchets.
- Du sucre en emballage individuel (ou des bonbons emballés qui s'effritent moins à la longue).

Selon les personnes et les circonstances, ajouter :

- Une crème apaisante contre les piqûres d'insectes.
- Un collyre anti-UV (bord de mer et montagne/neige/glacier).

Médicaments

- Un anti-douleur personnel, conseillé par son médecin (en dose suffisante pour la durée de sortie prévue).
- Un probiotique pour stopper une diarrhée (type Ultra-Levure®).
- **Tous les médicaments personnels** en quantité nécessaire pour la durée de la randonnée et ceux prévus en cas d'urgence. En itinérance, ajouter un surplus, en cas de prolongation inopinée du séjour.
- Des granules homéopathiques d'ARNICA 9 CH pour limiter un traumatisme : immédiatement dix granules à laisser fondre sous la langue puis 5 granules par jour pendant 2 ou 3 jours. À NOTER que ce procédé, sans effets indésirables, n'est pas admis comme thérapeutique par l'Académie de Médecine. Il peut donner des résultats très satisfaisants, probablement liés à la confiance dans ce geste de secours.

Fiche de renseignements d'urgence

Facile d'accès sur le dessus du sac, elle mentionne :

- le traitement en cours,
- les maladies en cours du randonneur,
- les gestes d'urgence à pratiquer et/ou à éviter,
- les coordonnées du médecin traitant et de la personne à prévenir

en cas d'accident.

La trousse de l'animateur

Supplément de matériel pour subvenir aux besoins de personnes négligentes :

- Doubler la quantité de compresses et de pansements individuels.
- Doubler le nombre de bandes élastiques pour panser.
- Doubler (ou plus) les paires de gants en latex et quelques masques jetables.
- Ajouter une bande élastique semi-rigide (type Nylexgrip®) pour sécuriser un gros pansement, une entorse.
- **La fiche d'alerte** : elle déroule un appel à l'aide (112) avec motif, situation géographique, état du ou des victimes, composition du groupe, mesures prises (formation SA1 et brevet fédéral). Plusieurs exemplaires papier sont souhaitables, à compléter au crayon gras (résistant à la pluie).

Pour tout détail ou commentaire sur ce contenu, écrire à la Commission Médicale à medical@ffrandonnee.fr

Tutoriel vidéo

Un programme d'initiation à la randonnée est disponible sur le site de [l'association Sikana](#).

Commission médicale de la FFRandonnée Janvier 2021