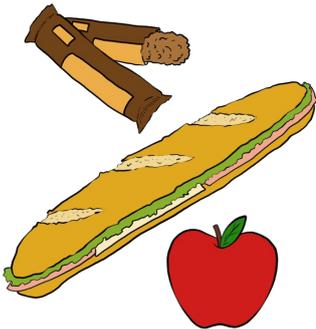




# Fond de sac Sortie montagne

**Ce sont les équipements indispensables pour garantir VOTRE SÉCURITÉ lors d'une sortie en montagne de courte durée ou de longue durée. Ils doivent toujours être dans votre sac à dos.**



Nourriture et  
barres énergétiques



Eau - Gourde



Veste de pluie



Gants



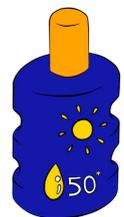
Casquette ou bob



Doudoune ou polaire chaude



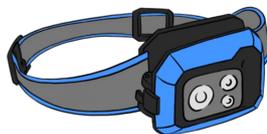
Lunettes de soleil



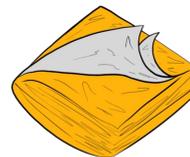
Crème solaire



Téléphone chargé



Lampe chargée



Couverture de survie



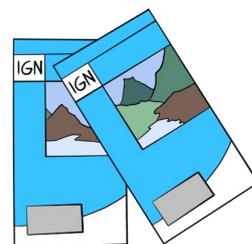
Sifflet



Trousse de secours



Boussole



Carte(s)



## Documents

- **Carte CAF** à jour de cotisation (inscrire au dos de la carte, le nom et le n° de téléphone de la personne à prévenir en cas d'accident)
  - + **Attestation d'assurance assistance et rapatriement** (Nom Assureur + N° de contrat) si vous n'avez pas souscrit à l'assurance avec l'adhésion FFCAM.
- **Fiche secours Adhérent** avec les informations personnelles à jour
- **Carte nationale d'identité** valide
- **Carte vitale et carte européenne de sécurité sociale** pour les sorties à l'étranger
- Papiers médicaux avec ordonnance indiquant le traitement **si pathologie singulière**
- **Argent liquide** pour partager les frais de trajets...

## La trousse à pharmacie

Chaque personne doit avoir sa propre trousse à pharmacie, dont on utilisera le matériel pour soigner ses blessures. Elle peut aussi contenir ses médicaments personnels.

La trousse à pharmacie de l'encadrant n'est pas la trousse à pharmacie de tout le groupe. Elle pourra aider un participant négligeant et peut contenir des équipements complémentaires (ex. un pansement compressif, une attelle modelable...).

### Une composition minimale de trousse à pharmacie

**2 lots de 2 compresses stériles non tissées**

du **sérum physiologique**

des **lingettes ou dosettes désinfectantes** (incolore, non piquant)

des **pansements de différentes tailles**, imperméables

des **pansements anti-ampoules du sparadrap**

une **bande élastique cohésive** (auto-agrippante)

une **bande élastique autocollante**

quelques **sutures cutanées adhésives** (ex. Steri Strip...)

une **paire de ciseaux**

une **paire de gants de soin**

une **pince à épiler**

un **lot de tire-tiques** de différentes tailles

une **couverture de survie**

un **petit sac poubelle pour les déchets**

On pourra ajouter :

un **anti-douleur personnel**

**ses médicaments** (traitement en cours personnel)

un **collyre**

une **compresse oculaire**

une ou deux **chaufferettes**

une **lotion apaisante pour les piqûres d'insectes**

une **mini-pompe anti-venin**

...



Trousse de secours