

La spéléologie et le canyoning

Les formations assurées par les écoles fédérales (spéléo, canyon, plongée) de la Fédération Française de Spéléologie (FFS), dans ses stages et dans ses clubs, préparent le pratiquant à être autonome dans sa progression en milieu naturel, qu'il soit souterrain ou canyon.

- Que le parcours soit facile ou difficile, horizontal ou vertical, qu'il y ait présence d'eau vive ou non, le pratiquant est quelqu'un de conscient et responsable.
- Le débutant est encadré par une équipe compétente.
- Il pourra progresser à son rythme dans l'apprentissage des techniques et de la connaissance du milieu naturel.
- Spéléologie et canyoning peuvent être pratiqués dès le plus jeune âge.
- Tous les handicaps ou pathologies chroniques sont compatibles avec une pratique raisonnée.

La Fédération Française de Spéléologie est présente partout en France et regroupe près de 7000 pratiquants licenciés. Un club existe forcément près de chez vous. La FFS est agréée par la Sécurité civile et le Ministère de l'Environnement.

Sa commission médicale, la CoMed, est pilotée par une équipe de médecins et personnels de santé.



Les milieux naturels

L'être humain est fragile et inadapté à la vie prolongée en milieu naturel

Respectez la nature et votre environnement.

Anticipez les obstacles et les difficultés.

Préparez-vous

- matériellement,
- techniquement,
- physiquement,
- mentalement,

pour que votre séjour dans la nature reste une expérience épanouissante et inoubliable.

Contact

Fédération Française de Spéléologie :
28 rue Delandine, 69002 LYON
04 72 56 09 63
www.ffspeleo.fr

Commission médicale FFS :
<http://comed.ffspeleo.fr>



TROUSSE DE PREMIER SECOURS



**Pourquoi ?
Pour qui ?
En pratique**



Fédération Française
de Spéléologie



La trousse de premier secours en spéléologie

Pourquoi ?

La progression en milieu naturel comporte toujours des risques d'accidents corporels.

Pour faire face à ces risques, avoir avec soi une trousse de premiers secours est une bonne précaution, qui devient indispensable quand on encadre un groupe.

Il faut cependant distinguer plusieurs cas de figure, selon la nature de la sortie, le nombre de pratiquants et la compétence des intervenants, les expéditions constituant un problème à part.

Les risques sont de plusieurs types.

La traumatologie est le risque principal : plaies, contusions, entorses, fractures

La faune et la flore : morsures, piqûres, envenimation, allergies

Les accidents physiologiques : hypoglycémie, déshydratation, épuisement. Ici la solution est d'emporter de l'eau, du jus de fruit et des barres énergétiques, indépendamment de la trousse de secours.

Ne pas oublier qu'un pratiquant peut avoir une pathologie personnelle qui peut poser problème pendant l'activité, dont l'organisateur devrait pouvoir être averti par le pratiquant.

Les secours ne sont pas toujours facilement joignables et ils ne peuvent pas toujours intervenir facilement et rapidement. La victime et ses coéquipiers sont donc dans une situation tendue qui doit être gérée avant tout avec les moyens du bord en attendant les secours si nécessaire.

Ne pas oublier le téléphone portable et les numéros d'urgence, au moins pour les zones couvertes.

Pour qui ?

Pour un petit groupe, sortie club ou familiale, une trousse basique de « bobologie » suffira. Elle sera légère et compacte, tenant dans une petite boîte étanche.

Pour l'encadrement d'un groupe plus important, dans un cadre lucratif ou non, la trousse sera du même modèle en plus fourni, pouvant être complétée par des médicaments de base.

Pour une expédition, il faudra voir beaucoup plus grand et plus spécifique. Dans ce cas, on devra tenir compte de la région concernée (pathologies exotiques), de l'éloignement des structures de soins, de la durée de l'expédition, du nombre de personnes, de leurs pathologies éventuelles, des compétences médicales présentes (secouriste, infirmier, médecin), des moyens de conservation des médicaments, de l'isolement de l'équipe, des secours existants, etc. Bien entendu, la quantité de matériel et de médicaments sera dans ce cas beaucoup plus importante.

En pratique

La trousse basique « bobologie » : 1 couverture de survie (mais tout le monde devrait en avoir une), 20 compresses stériles 30x30 cm, 1 rouleau adhésif, 10 lingettes désinfectantes, 1 paire de ciseaux de Jesco, 1 tire-tique, 1 pince à échardes, 2 bandes Nylax 7 cm, 2 paires de gants non stériles, 1 pochette de sutures adhésives, 1 bande cohésive, 2 dosettes de sérum physiologique, 2 épingles se sûreté.

On peut y rajouter un carnet, un crayon et une fiche de bilan si personne n'a pas déjà ces éléments.

La trousse d'encadrement : elle sera équivalente mais on y rajoutera 1 ou 2 attelles de Sam Splint®, 1 bande Elastoplast®, un antalgique (paracétamol 500 mg orodispersible), un antidiarrhéique (Imossel® ou Tiorfan®). La trousse pourra être

placée dans un bidon étanche. On peut y rajouter un coussin hémostatique type C.H.U.T. ou pansement israélien.

Un encadrant non médecin peut seulement proposer le médicament, que la personne prendra sous sa propre responsabilité, mais avec ce type de médicament, le risque juridique est plus théorique que réel.

La trousse « expéditions » : prévoir une valise ou un gros bidon.

Il faudra plusieurs boîtes de médicaments : antalgiques (de palier 1 et 2), antibiotiques, anti-inflammatoires, anti-diarrhéiques, anti-nauséeux, anti-allergiques, cortisone, collyres, le matériel en quantité suffisante pour les pansements, soins et immobilisations de membre. Un thermomètre auriculaire peut être utile. Si un médecin participe à l'expédition c'est idéal. Lui seul pourra affiner le contenu, y adjoindre par exemple du matériel de perfusion et des instruments médicaux. En l'absence d'un médecin, un mode d'emploi de chaque médicament devra être annexé mais se posera le problème de la responsabilité de la prise du médicament.

La morphine peut faire partie des médicaments, sur prescription médicale et dans un protocole précisé à l'avance et après s'être renseigné sur la réglementation du pays de destination.

Dernières précautions : dans tous les cas, un participant porteur d'une pathologie doit bien sûr emmener ses médicaments (de fond et d'urgence) et ses ordonnances (qu'il faut parfois faire traduire pour certains pays). Les allergies doivent être également connues. Une liste des antécédents traduite dans la langue du pays est une bonne précaution ou par défaut en anglais.

La péremption des médicaments et leurs conditions de conservation (température) doivent être vérifiées.