



Trousse de premiers soins pour sortie à vélo

Apporter une trousse de premiers soins dans chacune de ses sorties à vélo doit être un automatisme. Car, malgré le respect des consignes de sécurité routière ou du code de conduite, des incidents surviennent toutefois. Voici les essentiels pour préparer la vôtre et partir en toute sécurité, sans surcharge.

AVANT CHAQUE DÉPART

- ☐ Avoir un cellulaire chargé (ajouter une application de premiers soins).
- ☐ Avoir la carte du parcours et des sentiers.
- ☐ Avoir un plan de mesures d'urgence : nom, allergies, personne à contacter, assurance santé.
- ☐ Ranger le tout dans une pochette étanche ou une boîte rigide compacte.
- ☐ Vérifier les dates de péremption et l'état du matériel.
- ☐ Ajuster le contenu en fonction de la durée de votre sortie, du nombre de personnes et du degré d'isolement.

TROUSSE DE BASE

Parcours d'une journée

- ☐ Gants médicaux
- ☐ Pansements adhésifs variés
- ☐ Compresses stériles (x2)
- ☐ Ruban adhésif médical
- ☐ Compresse/pansement compressif avec attache
- ☐ Bandage triangulaire
- ☐ Lingettes antiseptiques
- ☐ Pince à épiler
- ☐ Ciseaux à bandages
- ☐ Onguent antibiotique (type Polysporin)
- ☐ Désinfectant pour les mains
- ☐ Couverture de survie

MÉDICAMENTS DE BASE

- ☐ Analgésique (ex. ibuprofène ou acétaminophène)
- ☐ Antihistaminique (ex. cétirizine) pour les piqûres

Parcours de plusieurs jours

En complément de la trousse de base, prévoir :

- ☐ Gel ou lingettes anti-piqûres / apaisantes
- ☐ Patch ou compresse froide instantanée
- ☐ Crème solaire format poche
- ☐ Baume à lèvres avec FPS
- ☐ Électrolytes ou sel d'hydratation
- ☐ Sifflet

Parcours en région isolée

- ☐ Stéristrips
- ☐ Garrot d'urgence (type CAT) — seulement si formé à son usage
- ☐ Petit miroir
- ☐ Crème contre les irritations / frottements
- ☐ Compresses oculaires ou solution saline
- ☐ Lampe frontale ou mini-lampe à clipser
- ☐ Briquet ou allumettes étanches
- ☐ Pansements pour ampoules