

# Premier secours en montagne et milieux isolés by Secouri'cimes



**Qualiopi**   
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
Action de formation

Robert BOUR, formateur du CFAM , organisme certifié  
« Qualiopi »



Ne passons pas à côté de l'essentiel, formons nous ...

## Pourquoi une formation aux premiers secours en montagne ?

La montagne est magnifique mais ce n'est pas un parc d'attraction. Tout ce qui ailleurs (en ville ou Disney Land) est bien sécurisé ne l'est pas en montagne.

Tout ce qui est en haut doit forcément descendre un moment ou un autre, c'est la loi de la gravité (chutes de pierres, d'avalanches, de personnes aussi ...) et il n'y a pas que ça.



Connaître le milieu, les risques, s'appropriier les outils (DVA, sonde, pelle) pour la recherche en avalanche ... Des compétences maîtrisées.

S'il arrive un accident, on se retrouve souvent seul, isolés et ceux qui nous accompagnent sont rarement formés aux gestes qui sauvent. Ça peut vite devenir très compliqué... Very very compliqué !

Si on n'arrive pas à joindre les secours ou en attendant qu'ils arrivent, le toubib c'est nous et croyez moi, on ne vas pas s'ennuyer. On va se retrousser les manches et mettre les mains dans le cambouis.



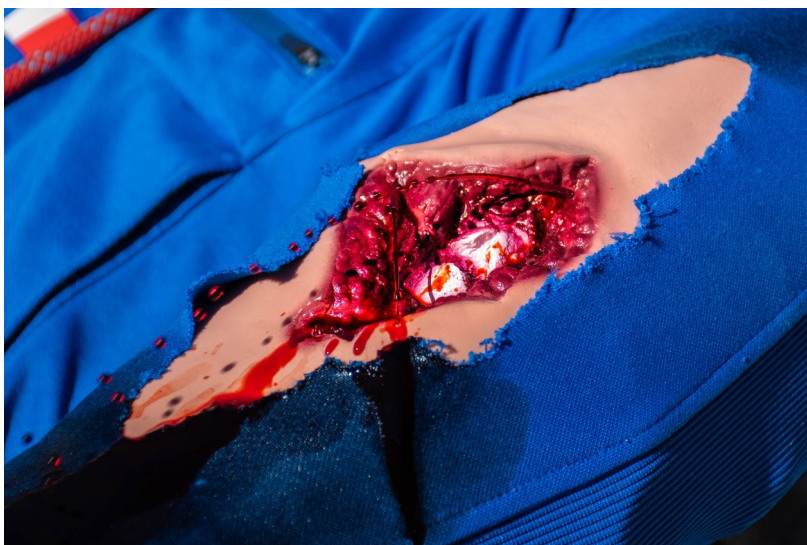
Protéger la victime de l'hypothermie, construire un bivouac de fortune en attendant les secours

## Conscience ...

Se préparer, anticiper, appréhender le milieu, se former pour être prêt au cas où.

En ville, on est bien entouré ; un numéro d'immeuble, un nom de rue, un réseau 5G, c'est un milieu aseptisé. On appelle le 15 (SAMU), on indique son adresse et 5 minutes après les pompiers déboulent toutes sirènes hurlantes.

En montagne, on est seul, les pompiers c'est nous; alors on va savoir faire ? Garder notre sang froid ? Prendre les bonnes décisions ?



Savoir traiter un traumatisme hémorragique est essentiel pour sauver une vie

Nous autres montagnards sommes les premiers maillons de la chaîne des secours, lorsqu'un accident survient.

Évoluer en montagne, c'est s'exposer aux risques du milieu. Une chute dans une pente raide, une pierre qui nous percute ou plus simplement une entorse; autant de risques qu'il faut anticiper en se préparant à agir.

C'est pourquoi, avec l'aide d'un matériel pédagogique adapté (mannequin de secourisme, prothèses simulant des blessures, trousse de secours ...) vous apprendrez à gérer une situation d'urgence pour éviter l'aggravation de l'état de la victime.



Comment se servir efficacement d'une couverture de survie ?

## La gestion de l'isolement

Pas de réseau téléphonique, pour appeler le SAMU ... C'est quoi le numéro déjà ???

C'est « *débrouille toi comme tu peux !* »

La montagne est un milieu isolé, les secours mettront beaucoup plus de temps à intervenir qu'en ville, c'est pourquoi la maîtrise des gestes et postures qui sauvent est primordiale.

Mais alors comment fait on ?? Il se met à neiger, le brouillard ...

On y voit plus à dix mètres, il est par où le refuge ??

J'ai froid, j'ai pas pris de vêtements de rechange ni de quoi manger. Je pensais pas que ça allait m'arriver.

Il va bientôt faire nuit ... On fait quoi maintenant !!!?? ... Pouhaaaa la cata !!!



Se protéger de l'hypothermie en attendant les secours. Un feu sur la neige, des compétences particulières mais une méthode d'apprentissage simple et efficace ...

## Action ...

Agir, c'est se former aux gestes qui sauvent dans les pires situations. C'est pour ça que nous avons créé Secouri'cimes ; pour se former et être prêt à intervenir le jour « J » ...

S'ils ne peuvent pas intervenir, on fait quoi, on prie, on fait un barbecue ???

Alors on a décidé d'agir ... Ensemble.



Des formations à haute valeur ajoutée à destination des professionnels de la montagne

Le risque d'aggraver les blessures d'une victime est important ... Des techniques simples sont bien plus efficaces que des nœuds au cerveau.

Se sécuriser en se protégeant du froid, des intempéries, d'une chute...  
Alerter ou faire alerter les secours, rassurer la victime etc ...

Du bon sens et des gestes simples, facilement mémorisables feront de chaque stagiaire un secouriste compétent.

## Des exercices de mise en situation

On parle de gestes qui sauvent à mettre en œuvre pour empêcher l'aggravation de l'état de la victime. Cela peut-être une hémorragie qu'il faut stopper sans délai, confectionner une atèle de fortune pour immobiliser une fracture, savoir reconnaître une inconscience ou encore faire un massage cardiaque. Et tout ça dans un environnement difficile.



Les accompagnateurs en montagne, des professionnels compétents et exigeants

## Suggestion des thèmes abordés

- Les hémorragies
- Les traumatismes
- Les gestes qui sauvent
- La trousse de secours
- Les moyens de communication dans le groupe (talkie-walkie)
- La gestion de groupe

## Organisation de la formation

### Temps et horaires

Une formation spécifique aux premiers secours en montagne se déroule généralement sur deux jours, en immersion dans le milieu montagne, avec une nuitée commune en refuge.

### Lieu de formation

Nous le choisissons ensemble en fonction de votre connaissance des possibilités d'hébergement d'altitude (refuges de montagne, gîtes etc ...) ou de nos suggestions. De préférence accessible en voiture pour faciliter l'acheminement de du matériel pédagogique.

La formation se déroule ensuite aux alentours directs du lieu d'hébergement pour favoriser le repli en cas d'intempéries.



### Votre formateur

Robert Bour, 57 ans, initiateur de ski-alpinisme, ancien gendarme des unités de haute montagne, formateur de premiers secours en montagne à Secouri'cimes, je possède une longue expérience de la montagne et des milieux polaires arctiques.





## Contact

Secouri'cimes pôle Savoie Mont-Blanc

Robert BOUR, formateur de premiers secours en montagne et milieux isolés

4689 route de Plainpalais

73340 Saint-François-De-Sales

0617720227

mail : [secouri-cimes@orange.fr](mailto:secouri-cimes@orange.fr)

Groupe Facebook : « Premiers secours en montagne pôle Savoie Mont-Blanc »



**SAVOIE  
MONT  
BLANC**

## Nos partenaires



*Au plaisir de partager avec vous, Robert.*



Certificat de compétence de formateur PAE FPSC -73 – N°2021/069 délivré par le préfet de Savoie.  
N° SIRET 893 241836 00012 -  
Banque 14707 – Guichet 00065 – Compte  
30119245584 – Clé RIB 58 – Ligny En Barrois – IBAN FR76 1470 7000 6530 1192 4558 458  
BIC : CCBPFRPPMTZ