



## Premiers secours et base du sauvetage en montagne ETE 2019

- **Prérequis** : Alpiniste ou très bon marcheur, itinérants (trekking) hors des sentiers battus (rocher, terrains variés et escarpés...)

- **Contenu de la journée** : Conduite à tenir lors d'un accident en montagne et initiation aux gestes de premiers secours (urgences vitales et traumatismes).

Vous verrez différents scénarios de secours et les façons de trouver de l'aide en montagne.

Au programme : faire un bilan de la situation et de la victime, alerter les secours, faire un massage cardiaque, arrêter une hémorragie, dégagement d'urgence d'une victime et mise en position d'attente.

La matinée sera notamment consacrée aux gestes de secours, et aux immobilisations avec les « moyens du bord ». L'après-midi, vous travaillerez sur des scénarios d'accident et la simulation d'un secours. Vous serez initié aux manipulations de cordes afin d'accéder à une victime en sécurité.

**Cette journée n'est pas diplômante**

- **Matériel** : Forfait pour la journée – pique-nique – bonnes chaussures de montagne – sac à dos et votre propre trousse de secours habituelle.

*Pour les pratiquants de l'alpinisme/escalade* : 1 corde de 40 m (pour 2 personnes), baudrier ; 1 longe dynamique ; quelques mousquetons, sangle.

Forfait pour la journée – assurance – pique-nique

### DATES DES FORMATIONS

13 juillet et 4 août 2019

### DEROULEMENT DE LA JOURNEE

8h00 : RDV à l'Office de Haute Montagne (OHM)

8h00 - 8h30 : Présentations. Que mettre dans sa trousse de secours ?

8h30 – 9h30 : Les situations d'urgence en montagne et conduite à tenir

10h00 - 15h30 : Ateliers sur le terrain

16h00 : Retour à Chamonix

Groupe de 12 personnes maximum

Encadrement : 1 guide de Haute-Montagne secouriste + 1 moniteur secourisme

### MODALITES D'INSCRIPTION

- Par téléphone : **04.50.53.22.08** ou sur place dans les locaux de l'**OHM**. (Pas d'inscription par mail)
- Inscription validée à la réception du règlement de 50 €
- Pas de remboursement pour toute annulation à moins de 4 jours (96 heures). Au-delà, en cas, de blessure/maladie, un certificat médical vous sera demandé.
- La Chamoniarde se réserve le droit d'annuler le stage en cas de conditions défavorables jusqu'à J-1.

*Adresse postale pour l'envoi du règlement : la Chamoniarde, Maison de la Montagne, 190 place de l'église, 74400 Chamonix.*