



Formation été

Secouriste Autonome en Montagne

1 journée pour :

Suivre la formation officielle de **Premiers Secours Citoyen** (PSC, anciennement PSC1 - Prévention et Secours Civiques de niveau 1), avec une coloration montagne. En collaboration avec l'Association Nationale des Instructeurs et Moniteurs de Secourisme (ANIMS).

Concrètement, vous apprendrez à :

- réaliser la **protection** sur le site, de vous-même, des témoins, et de la victime ;
- passer l'**alerte** auprès des services de secours ;
- prendre en charge une **victime qui saigne** ;
- prendre en charge une **victime qui s'étouffe** ;
- prendre en charge une **victime qui a perdu connaissance** ;
- prendre en charge une **victime qui ne respire plus** ;
- prendre en charge une **victime qui présente un malaise** ;
- prendre en charge une **victime qui présente une brûlure, une plaie ou un traumatisme**.

A l'issue de cette journée, le certificat de compétences officiel vous sera délivré.

1 journée dehors pour :

Appréhender les différentes problématiques en lien avec votre activité outdoor en montagne (la randonnée pédestre notamment).

Concrètement, vous apprendrez à :

- choisir votre matériel de secours ;
- contacter et accueillir les secours en montagne ;
- prévenir et gérer l'hypothermie (même en été !) ;
- évaluer et gérer les principaux problèmes de santé récurrents (traumatisme, allergie, coup de chaleur, ...) de votre activité ;
- analyser, réfléchir et appliquer voire adapter une procédure simple afin de préserver la vie de la victime, directement sur le terrain.

Ce sera également un important temps d'échange afin de poser toutes vos questions : est-ce que j'ai le droit de donner des médicaments, est-ce que c'est bien de prendre ce matériel dans mon sac, est-ce que j'ai bien réagi lorsque j'ai vécu cette situation, est-ce que les marmottes mettent vraiment le chocolat dans le papier alu,... ?

En résumé

2 jours pour devenir autonome et être capable de prendre en charge n'importe quelle victime lors d'une activité outdoor en montagne, en attendant l'arrivée des secours...