



Montagne et  
Secourisme



# 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...

*En montagne, le premier secouriste, c'est toi !  
montagne-et-secourisme.fr*