

Jour 1 : Samedi 7 juin 2025 -

Introduction aux Premiers Secours en Montagne

- Présentation du programme, des participants et des objectifs
- Présentation des particularités du secours en montagne : environnement, conditions climatiques, terrains, distances, délais d'intervention, ...
- La responsabilité de l'encadrant bénévole

Principes de base des premiers secours

- La chaîne des secours (alerter, protéger, secourir)
- Le message d'alerte
- Les moyens de secours et de communications

Les gestes de premiers secours pour gérer :

- Les malaises
- Les brûlures
- Les traumatismes
- Utilisation de matériel spécifique (attelles, couvertures, bandages, etc.)

Les accidents fréquents en montagne

- Les blessures liées aux chutes : entorses, fractures, contusions
- Les échanges thermiques - Notion de Thermorégulation
- Les hypothermies et gelures : prévention, reconnaissance et traitement
- L'hyperthermie et le coup de chaud

Premiers secours en cas de blessures externes

- Gestion des plaies (nettoyage, désinfection, pansements)
- Ampoules – Prévention et traitement
- Compression et hémorragies
- Soins d'urgence en cas de morsures d'animaux (serpents, insectes, etc.)

La victime inconsciente

- Qui respire
- Qui ne respire pas
- Pose d'un défibrillateur chez un adulte, un enfant, un nourrisson.

Jour 2 : Dimanche 8 juin 2025 - Techniques de Secours et Cas concrets de terrain

Temps de mise en route

- Retour sur le jour 1
- Météo intérieure des participants
- Éclaircissement et clarification...
- Les applications mobiles utiles aux premiers secours.

Le secours au blessé dans des conditions difficiles

- Techniques d'évacuation sur terrain difficile (pente, terrain accidenté)
- Utilisation du brancard, techniques de portage
- Mise en place d'un dispositif de sécurité pour l'intervention (utilisation de cordes, harnais, etc.)
- L'abri de fortune et la notion de point chaud

Mise en situation : Cas concret

- Simulations d'accidents en montagne : prise en charge d'une victime après une chute, gestion d'une hypothermie, évacuation d'une victime en terrain difficile.
- Gestes de premiers secours
- Passer le message d'alerte
- Transmettre des coordonnées
- Préparer l'arrivée des secours (DZ)

Débriefing et retour d'expérience

- Analyse des scénarios, identification des points forts et des axes d'amélioration
- Discussion sur les bonnes pratiques et les erreurs à éviter
- Bilan de la journée
- Bilan de la session