

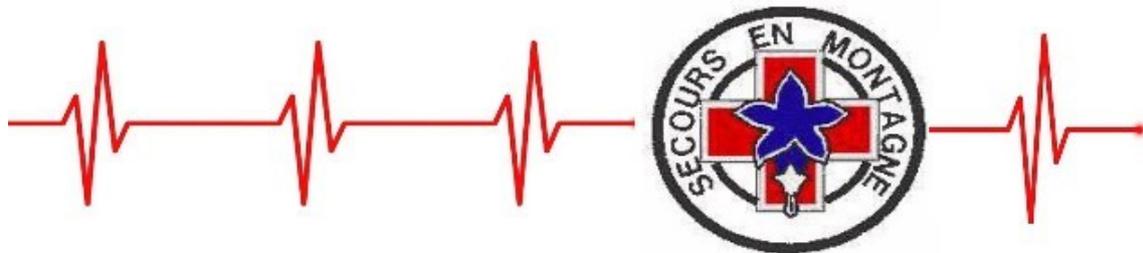
**Secouri'cimes**

## Prévention et formation de premiers secours en montagne estivale et hivernale

Contact :

0617720227

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



### *Les gestes qui sauvent en montagne*

Venez participer à une formation aux gestes de premiers secours en cas d'accident en montagne (chute, traumatismes, malaises, hypothermie, etc ...)



## Conscience ...

Se préparer, anticiper, appréhender le milieu, se former pour être prêt au cas où un incident venait à se produire.

En ville, on est bien entouré ; un numéro de maison, un nom de rue, un réseau 5G, c'est un milieu aseptisé. T'appelle le 15 (SAMU), t'indiques ton adresse et 5 minutes après les pompiers déboulent toutes sirènes hurlantes.

En montagne, t'es seul, le pompier c'est toi ; alors tu vas savoir faire ? Garder ton sang froid ? Prendre les bonnes décisions ? Protéger, alerter, secourir ??

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

Évoluer en haute montagne, c'est s'exposer aux risques du milieu. Une chute dans une pente raide ou en crevasse, une pierre qui nous percute en tombant 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 ...) tu apprendras à gérer une situation d'urgence pour éviter l'aggravation de l'état de la victime.



## Une expérience exaltante et formative

Ici, pas de réseau téléphonique 5G pour appeler le SAMU ... Quel numéro déjà ?

C'est un peu « démerde toi comme tu peux »

En effet, ne perdons pas de vue qu'en montagne, les secours mettront beaucoup plus de temps à intervenir qu'en ville, c'est pourquoi la maîtrise des gestes qui sauvent est primordiale.



Ok, pas de réseau téléphonique pour appeler le PGHM, mais alors on fait comment ??

Et puis il se met à neiger, le brouillard ... On y voit plus à dix mètres, il est par où le refuge ??

Et puis j'ai froid, j'ai pas pris de vêtements de rechange ni de quoi manger. Je pensais pas que ça allait m'arriver. Y va bientôt faire nuit ...

On fait quoi maintenant !!!?? ... Pouhaaaa la cata !!!



## Agir...

Agir, c'est déjà se former aux gestes qui sauvent en milieu hostile. Eh oui, la montagne c'est pas Disney Land, c'est beau mais c'est hostile. C'est pour ça qu'on a créé Secouri'cimes. Parce qu'on s'est dit qu'on ne pouvait pas uniquement se reposer sur le PGHM pour porter secours. Si les secouristes professionnels ne peuvent pas intervenir, on fait quoi, on prie ou on agit ???

Alors on a décidé d'agir ! ... Comme toi.

Nous pour toi et toi avec nous.



## Secourir

Ton (ta) co-équipier (e) a chuté ... Lui porter secours, tu sais faire ? En attendant les secours que t'as pas réussi à joindre parce que t'as pas de réseau 5G, tu fais quoi ?

Tu ne vas pas te mettre à prier, par contre tu vas agir parce que t'as appris les gestes qui sauvent et pour ça t'as pas besoin d'être un demi-dieu mais un montagnard secouriste qui veut être opérationnel au cas où.



Le risque d'aggraver les blessures d'une victime est important ... Il y a d'autres choses à faire bien plus simples et plus efficaces que des nœuds au cerveau.

Se sécuriser, alerter ou faire alerter les secours, rassurer la victime etc ...

Du bon sens et des gestes simples mais efficaces feront de toi un sauveteur en montagne.

## Vos formateurs

Jean-Jacques Malineau, 55 ans, guide de haute montagne, moniteur de secourisme et ex-secouriste du Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne (PGHM) de Chamonix.

Jean-Jacques est un expert du secours en montagne. De ses nombreuses années au PGHM de Chamonix, il garde une expérience riche d'anecdotes qu'il ne manquera pas de partager.



Robert Bour, 55 ans, initiateur de ski-alpinisme, ancien gendarme des unités de haute montagne, formateur du premier secours en montagne possède une longue expérience de la montagne et des milieux polaires arctiques.



## Inscription et autres détails administratifs ...

**Le nombre de participants** est limité à 12 pour 1 encadrant. De 12 à 24 participants, 2 formateurs seront présents.

**Le départ** est assuré avec un minimum de 6 personnes.

Pour considérer une **inscription validée**, le règlement doit intervenir au plus tard 8 jours avant le début de la formation.

**Le tarif :**

- 60 euros par personne pour une journée de formation

**Le tarif comprend :**

- l'encadrement de la sortie sur le plan de la sécurité et la formation aux gestes qui sauvent (guide de haute montagne et/ou formateur de premier secours en montagne)
- le matériel de formation collectif (accessoires de formation)

**Les tarifs ne comprennent pas :**

- les trajets aller et retour
- la location du matériel individuel (si nécessaire)
- Les repas de midi

**A qui s'adresse cette sortie formative?**

L'itinéraire suivi est celui de la moyenne montagne partiellement enneigée, par conséquent un milieu à risques.

La formation s'adresse à un public adulte. Il est fortement recommandé d'être en parfaite santé et d'avoir une expérience de la randonnée en montagne.

**L'heure de rendez-vous** est prévue à **9 heures à une adresse qui sera**

**précisément définie par les organisateurs.**

### **Plan B, cas de force majeure :**

En cas de conditions météorologiques défavorables ou toute autre raison impérieuse estimée par l'encadrement, la sortie est susceptible d'être déplacée. Au pire, la sortie sera reportée à une date ultérieure.

### **Le matériel que vous devez avoir en votre possession :**

- Vêtements adaptés, gants, lunettes de soleil de classe 4, bonnet
- Sac à dos minimum 30 litres de capacité (environ)
- Chaussures de randonnée montantes
- Trousse de secours individuelle (facultative)
- Nourriture pour midi.

### **Assurance :**

- Secouristes ne saurait se substituer à la responsabilité civile individuelle de chacun. Il est donc indispensable de posséder une assurance en responsabilité civile pour participer à nos sorties ou stages de formation. Il est **obligatoire d'être couvert en assistance, rapatriement, recherche et secours**  
Il appartient au participant de vérifier, en préalable à son inscription, les risques pour lesquels il est déjà couvert.

### **Règlement de l'acompte :**

- Pour valider votre inscription, il est nécessaire d'effectuer un virement de 60 euros sur le compte ci-après
- FR76 1470 7000 6530 1192 4558 458  
BIC : CCBPFRPPMTZ

### **Closes d'annulation :**

- En cas d'annulation de votre part jusqu'à la date limite d'inscription, votre acompte sera perdu
- En cas d'annulation du fait des encadrants ou d'un cas de force

majeure indépendant des organisateurs, les sommes encaissées seront entièrement remboursées

**Facture :**

- Sitôt encaissé votre acompte, une facture vous sera adressée par Secouri-cimes

**Pour nous contacter :**

- Robert Bour
- 06 17 72 02 27
- [secouri-cimes@orange.fr](mailto:secouri-cimes@orange.fr)

Secouri'cimes, prévention et formation de premiers secours en montagne.

Résidence la croisette, hameau Le Champs  
73340 Saint-François-De-Sales  
0617720227



Secouri'cimes est une entité de Val et Cimes.  
Identifiant SIRET : 893 241 836 00012

C'est aussi :

- Des randonnées pédestres estivales en moyenne montagne
- Initiation et perfectionnement à l'alpinisme (minéral ou glacière)
- Initiation à la via-ferrata
- Initiation au ski de randonnée et ski alpinisme (y compris l'apprentissage à la recherche d'une victime d'avalanche)
- Des randonnées à ski, ski raquette ou raquettes à neige
- Formation sur le milieu montagnard, ses caractéristiques agressives et les maladies de montagne
- Formation de secours à une victime d'avalanche (recherche et gestes qui sauvent)
- *PSC1 diplômant*

*Au plaisir de partager avec vous, Jean-Jacques et Robert.*

