

Premier secours en montagne et milieux  
isolés  
by Secouri'cimes pôle Vosges



Matthieu Fiorelli, Formateur SST/PSC1 et Premiers secours  
en montagne

PSM1 (Premiers secours en montagne de niveau 1)



## Les thèmes abordés

- Réduire les risques par des méthodes simples
  - Préparer sa sortie
  - Facteur humain
  - Étudier son itinéraire (Site, Camptocamp, visorando etc ...)
  - Étudier la météo
  - Bulletin des risques d'avalanches
  - Méthode de 3x3
  - Les moyens de communication
- Comment s'habiller en montagne
- Gérer son fond de sac
- La chaîne des secours
- Les mécanismes d'urgence
  - S'identifier
  - Protéger
  - Examiner
  - Alerter
  - Secourir
  - Accueillir les secours professionnels
- Exercices de mise en situations
  - Apprendre à gérer une situation simple (exemple : une entorse de la cheville en milieu isolé) en appliquant les mécanismes d'urgence.
- La trousse de secours et son contenu
- Hypothermie (Refroidissement du corps)
- Hémorragies (Saignement abondant)
- Malaises (Les différents types)
- Inconscience (La victime ne répond pas aux stimulations)
- Arrêt cardiaque (La victime ne respire plus)



## Organisation de la formation

### Lieu de formation

Nous choisissons généralement un refuge de montagne, de préférence gardé pour que nous puissions bénéficier du confort de la demi-pension. Si le refuge n'est pas gardé, nous organisons le repas du soir du premier jour et du petit déjeuner du second jour.

La nuitée se passe en dortoir ou chambres communes plus ou moins grandes.

La formation se déroule ensuite dans et aux alentours directs du lieu d'hébergement pour favoriser le repli en cas d'intempéries.



Refuge du Plain du Canon dans les Hautes Vosges

### Temps et horaires

Une formation aux premiers secours en montagne se déroule sur deux jours., en immersion dans le milieu montagne.

La formation débute à 9 heures le premier jour.

Il est donc fortement conseillé d'arriver un peu en avance pour découvrir le lieu de vie et vous installer sans stress.

Prévoyez les repas de midi pour les deux jours. Ils seront pris dans le refuge ou aux alentours suivant les conditions météo.

Le premier jour, la formation s'achève vers 18 heures.

Nous proposons que chacun apporte une spécialité locale

(Boisson ou nourriture de chez vous) pour la partager en commun

autour d'un apéritif.

Le second jour, le petit déjeuner est servi à 7 heures 30 pour reprendre la formation vers 8 heures 30.

La formation s'achève vers 17 heures



## Informations diverses

### Votre formateur

Matthieu Fiorelli, 42 ans, formateur Premiers Secours Civiques de niveau 1 (PSC1) / Formateur Sauveteur Secouriste du Travail (SST) diplômé d'état, possède une longue expérience de la montagne. Instructeur survie, licencié FFCAM (dans le cursus pour de devenir initiateur ski de randonnée / Sae – Sne / Marche Nordique).



## Assurance et responsabilités

- Secouri'cimes pôle Vosges via la Sasu France Tactical Gear 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, au préalable à son inscription, les risques pour lesquels il est déjà couvert.



### Closes d'annulation

- En cas d'annulation de votre part votre acompte est conservé en vue de la programmation d'une date ultérieure.
- En cas d'annulation du fait des encadrants ou d'un cas de force majeure indépendant des organisateurs, les sommes encaissées seront entièrement remboursées ou avec votre accord, une date ultérieure sera programmée.



## Contact

Secouri'Cîmes pôle Vosges  
Matthieu Fiorelli, formateur  
62b route de Planois,  
88250 La Bresse

Tel : 06.45.97.10.44

Email : [secouricimes.polevosges@gmail.com](mailto:secouricimes.polevosges@gmail.com)

You tube : <https://www.youtube.com/channel/UCVqkx5NXIk9itGk-DQ7FWfw>

Groupe Facebook : « [Premiers secours en montagne \(pôle Vosges\)](#) »

## FRANCE TACTICAL GEAR

Sasu France Tactical Gear, 62B route de Planois, 88250 La BRESSE.

Tél. : 06.45.97.10.44 [secouricimes.polevosges@gmail.com](mailto:secouricimes.polevosges@gmail.com)

Siret : 839 880 333 00019 code NAF : 8559B NDA : 44880163188

Numéro PAE PSC délivrée par le Préfet des Vosges : 88 / 2021 / 15

Numéro FO-SST / FOR-PREV : HGH03608

Instructor B-Con ID : 45096

Numéro CFA-PSE : 88.99.127

Club Alpin Français : N° d'affiliation : 881020249013

Banque 30087 - Guichet 33665 - Compte 00020491704 - Clé RIB 42  
- Gérardmer

IBAN FR76 3008 7336 6500 0204 9170 442

BIC : CMCIFRPP