

# PREMIERS SECOURS & BASES DU SAUVETAGE EN MONTAGNE

Formations été 2026

\*CETTE FORMATION N'EST PAS DIPLÔMANTE

## objectifs

Connaître la conduite à tenir lors d'un accident en montagne

## matériel

- Equipement adapté à la randonnée en montagne
- Votre trousse de secours habituelle



## déroulement

**8h30**

RDV à l'OHM (dernier étage de la maison de la Montagne)

**9h30**

Déplacement vers le site et ateliers sur le terrain

**17h**

Débriefing



## pré-requis

- ✓ Être randonneur, grimpeur ou alpiniste / pratiquer la montagne
- ✓ Être majeure et assurée pour les sports de montagne

## durée

1 journée  
1 guide formateur et 1 secouriste du PGHM pour 10 personnes

 **prix**  
50 €

## contenu

- Gestes de 1<sup>ers</sup> secours (urgences vitales & traumatismes)
- Utilisation du matériel dont on dispose, immobilisation et évacuation de fortune
- Fond de sac et trousse de secours
- Passer efficacement un message d'alerte
- Préparer l'arrivée des secours
- Stratégies en cas d'orage

## inscriptions

Par téléphone : 04 50 53 22 08  
ou sur place à l'OHM, au dernier étage de la Maison de la Montagne.

Pré-inscription valable 48h et validée à la réception du règlement (via HelloAsso.com) et du certificat d'assurance.

 **date**

sam. 6 juin 2026

