



Fédération française de la  
montagne et de l'escalade  
Secours en montagne



# MEMENTO

## DU SECOURS EN MONTAGNE





Fédération française de la  
montagne et de l'escalade  
Secours en montagne



## Préparer sa trousse de secours

### La trousse de secours, pour quoi faire ?

Suivant l'état du malade ou du blessé, la trousse de secours doit permettre :



- De poursuivre la course dans de bonnes conditions, avec tout le groupe.
- D'évacuer le blessé, en cas de blessure plus grave, vers le point d'arrivée s'il est proche, ou vers le point d'accès le plus proche. D'où la nécessité, avant le départ, d'étudier des "voies de dégagement" sur la carte IGN ou en reconnaissance sur le terrain.
- D'attendre les secours, et donner les gestes

élémentaires de survie avec pour corollaire la notion d'alerte et la nécessité de connaître les voies de dégagement évoquées ci-dessus.

### On distingue en réalité deux trousse :

- **La trousse de l'animateur** : Il doit emporter la trousse collective contenant essentiellement du matériel.
- **La trousse du participant**, orientée selon ses habitudes et maladies personnelles. Sous sa propre responsabilité, matériels et médicaments généralement prescrits avec l'aide du médecin traitant.

La trousse est régulièrement vérifiée, date de vérification mentionnée

## **La trousse du cadre, de l'animateur**

### **Le matériel**

une paire de petits ciseaux    une pince à écharde;  
des mouchoirs en papier;    une couverture de survie;  
une paire de gants latex    papier crayon

### **La contention**

une bande élastique collante (Elastoplaste® ou Strappal®) de 6 cm de large;  
deux bandes élastiques non-collantes (type Velpeau® ou Nylex®) de 6 cm de large, qui peuvent servir pour confectionner une écharpe une contention souple;  
une attelle modelable Samsplit® ou attelle de sac

### **Les pansements**

dix compresses stériles 40x40;  
un rouleau de sparadrap;  
un paquet de bandes collantes Steristrip® de 5 mm pour fermer les plaies;  
des pansements anti-ampoules "seconde peau" Algoplaque® ;  
des pansements individuels de plusieurs tailles;

### **La désinfection**

savonnette type hôtel;  
désinfectant incolore : chloréxidine (Dosisepine 0,05 non-alcoolique), antiseptique le moins allergisant;  
sérum physiologique (œil) en dosettes Dacudose®

## **La trousse personnelle du randonneur**

pourra contenir en plus du matériel décrit au chapitre ci-dessus ( avec date de vérification)

**Les médicaments spécifiques** à sa pathologie personnelle, après conseil pris auprès de son médecin pour savoir si son état de santé permet la pratique de la randonnée, en précisant bien le type de sport effectué;

**Les médicaments non spécifiques** : de préférence lyocs, gélules ou comprimés secs; plaquettes séparées , notices d'emploi en liasse

douleurs et fièvre : paracétamol 500® ou ibuprofène400 ®; Ixprim®

Aspirine MAM Aspegic 1000® mais allergies possibles

diarrhées, vomissements : spasfon®, loperamide®,

infection : antibiotiques à large spectre pour une rando de plusieurs jours;

conjonctivites : collyre de type antiseptique Dacudose®

coup de soleil : biafine ou cétavlon;

courbatures, entorses légères : anti-inflammatoire crème ou set de froid;

saignement de nez : deux ou trois coalgan;

Protection solaire, peau et lèvres    Lunettes solaires et gants

une paire de petits ciseaux pour couper les compresses, les bandes, ou vêtements.

des mouchoirs en papier;    une couverture de survie

Bandes Elastoplaste® Nylex®

Compresses stériles, Steristrip® Algoplaque®

Désinfectant type Betadine ® Dacudose®



Fédération française de la  
montagne et de l'escalade  
Secours en montagne



## Préparer sa course

### C'est aussi prévoir la bonne attitude en cas d'accident

**Anticiper** c'est se préparer psychologiquement et matériellement à une éventualité d'avoir à demander les secours.

Outre le fait que l'itinéraire doit avoir été minutieusement préparé, la météo surveillée, le matériel vérifié, le randonneur doit aussi avoir prévu et anticipé l'accident ou l'incident toujours possibles.

**Vérifier avant la course les moyens d'alerte**, charger les batteries des portables, repérer sur la carte comme sur le terrain les possibilités de déclencher les secours, cabines téléphoniques, refuges, lieux habités, itinéraires de repli.



**Préparer son matériel spécifique de protection et secours**, notamment en milieu hivernal, le fond de sac. Vérifier la pharmacie personnelle ou la pharmacie du groupe dont la composition sera adaptée selon la course, les impératifs climatiques, l'isolement lors d'un raid ou d'un trekking, l'âge et le nombre des participants.

**Pour préparer ses connaissances**, savoir garder son sang froid et faire preuve devant l'imprévu d'une bonne capacité d'organisation, nous ne pouvons que conseiller à tout randonneur de se former auprès d'organismes agréés délivrant l'Attestation de Formation aux Premiers Secours (AFPS), l'ancien brevet de secouriste.

#### **En gros on vous demandera de savoir :**

**Protéger du sur accident**

**Alerter les secours**

**Secourir : Réchauffer, rassurer, emballer, évacuer ou faire évacuer.**



## FICHE D'ALERTE SECOURS EN MONTAGNE



**FFME Commission secours en montagne**

Renseignements à fournir lors d'une demande de secours  
Cette fiche est à garder sur soi (dans la trousse de secours avec de quoi écrire).  
Elle sera remise à la personne qui ira prévenir les secours

**Téléphone portable 112**  
**A partir d'un poste fixe 18 ou 15 ou 17**

**Nom du responsable du groupe:**

**Numéro de téléphone du poste d'où j'appelle:**

(Le service de secours va vous rappeler pour des renseignements complémentaires ou éviter les malveillances)

**Fréquence radio sur laquelle on peut me joindre: \_\_\_\_\_ Mhz**

**Motif de l'appel:**

- |             |           |                  |                     |
|-------------|-----------|------------------|---------------------|
| - chute     | - plaie   | - entorse        | - fracture supposée |
| - malaise   | - maladie | - piqûre/morsure |                     |
| - avalanche | - noyade  | - autre:         |                     |

**Localisation de l'accident:**

Commune:

Lieu dit:

Versant

Altitude:

Point caractéristique:

Autres:

GPS :

**Heure de l'accident: \_\_\_\_\_h**

**Victime(s):**

Nombre: \_\_\_\_\_

Age:

Le blessé répond-il aux questions?:

**Oui**

**Non**

Peut-il bouger ses membres?

**Oui**

**Non**

A-t-il du mal à respirer?

**Oui**

**Non**

A-t-il un pouls au poignet?

**Oui**

**Non**

A-t-il une lésion évidente?

**Oui**

**Non**

Laquelle:

Est-il en train de s'affaiblir?

**Oui**

**Non**

**Météo sur le site: (entourez la réponse)**

Beau temps

Orage

Mauvais temps

Brouillard

Neige

Vent fort

Autre précision sur la météo:

**Je me signalerai par:**

**Possibilité de poser un hélicoptère à proximité:**

**Oui/Non** (surface plane, dégagée, sans câbles, ni arbres)

## **Alerter le secours en montagne le réflexe 112 numéro d'appel unique européen**

### **Pourquoi appeler les secours ?**

victime d'un accident ou immobilisé après une chute ou un changement de terrain

perdu et en difficulté, l'heure ou les conditions vous empêchant de progresser dépassé par le climat ou la montagne (bloqué dans le mauvais temps, difficultés techniques trop importantes, risques objectifs comme les avalanches, par exemple)

### **Les bonnes attitudes à avoir**

**Faire le point de la situation avant de se précipiter**

**Protéger du sur accident et des intempéries**

**Bilan complet des lésions**

**Donner les premiers soins**

**S'assurer que la victime sera bien localisée**

### **Quelle place pour les portables :**

Le portable a pris une place prépondérante parmi les moyens d'alerte disponible. Les numéros connus de tous : 112, 18, 15 et 17 vous permettent de donner l'alerte à partir d'un portable, même si votre réseau abonné n'est pas celui qui est disponible à proximité. Vous pouvez aussi joindre les secours par ces mêmes numéros à partir d'une cabine téléphonique même sans carte.

Si vous possédez un GPS, relevez les coordonnées en précisant le quadrillage que vous utilisez.

Respectez les consignes données par le secouriste. Donnez votre numéro de téléphone et ne raccrochez surtout pas tant que ce votre interlocuteur ne vous l'a pas dit.

Économisez les batteries de votre téléphone en plaçant ce dernier au chaud au plus près de vous. Dans un groupe gardez un appareil allumé et éteignez les autres.

Grace au portable vous pourrez guider l'hélico dans ses recherches via un organisme de secours (112) lui-même en relation radio avec l'appareil.

**Les autres possibilités de déclencher les secours :** Vous pourrez aussi donner l'alerte à partir du poste de radio d'un refuge, d'une cabine de téléphérique, d'un poste de barrage EDF ou auprès des gardes si vous êtes dans un parc national.

Refuge : Le refuge. Le plus souvent c'est le lieu le plus facile et le plus approprié pour donner l'alerte. Soit il est gardé et le gardien dispose d'un moyen de communication téléphonique ou radio pour rentrer en communication avec l'unité de secours, soit il est non gardé et il peut être équipé d'une "borne" d'appel téléphonique qui vous permettra de rentrer en contact avec un interlocuteur avisé. Mais encore faut-il être capable de trouver le refuge le plus proche.....

Si pas de réponse sur appel radio, continuer à lancer des appels en l'air quelqu'un finira bien par vous entendre

Certains massifs sont équipés de **réseaux radio « secours en montagne »**, il suffit d'être équipé d'un poste adéquat (bande des 150 Mhz) pour être en contact directement avec les secours. Mais il faut dans ce cas souscrire un abonnement (spécifique & payant pour chaque massif !) et disposer des fréquences et autorisations de trafic variables selon les régions. Cela peut être une solution envisagée pour un groupe constitué, une association, ou un professionnel.

**La nuit :** Sifflets, fusées éclairantes peuvent être utiles notamment la nuit ou par mauvaise visibilité.

Sachez aussi qu'en recherche de nuit, le pilote d'un hélicoptère équipé de ses jumelles de vision nocturne, peut repérer à très grande distance une lueur même faible. La lampe, un briquet, l'écran allumé de téléphone portable brandis dans la direction donnée par le bruit de l'appareil en approche permettront le repérage. De jour un éclat de miroir aura la même fonction.

**Si vous devez vous déplacer pour donner l'alerte**, prenez le temps de faire le point complet des blessures, de réaliser les premiers gestes de soins, de mettre la victime à l'abri d'un sur-accident ou des intempéries, de vous assurer qu'elle reste bien visible et sera aisément localisée.

Si le groupe le permet ne laissez pas la victime seule, ne laissez pas non plus un sauveteur isolé partir donner l'alerte.

Préparer dans votre pharmacie une fiche d'alerte et un crayon qui vous permettront de ne rien oublier dans la précipitation.

Anticiper est encore une fois le maître mot.

Lorsque vous donnez l'alerte sachez que vos interlocuteurs ont besoin du maximum de précisions pour pouvoir anticiper les manœuvres de secours le matériel et le personnel nécessaire.

Il faut retenir que l'appel des secours peut être également une aide à la décision.

### **En attendant les secours : mise en condition du blessé**

En attendant l'arrivée des secours, vous aurez pris la précaution de préparer le blessé :

Isoler du sol et protéger du vent et des intempéries

Réchauffer avec des vêtements et / ou une couverture de survie (bien arrimée pour éviter qu'elle ne s'envole à l'arrivée de l'hélicoptère) ;

Emballer la blessure avec les moyens dont vous disposez et selon le type de blessure. Eviter de désinfecter la plaie. Le travail sera mieux fait en centre hospitalier et votre intervention pourrait gêner celle des médecins urgentistes ;

Laisser au blessé son équipement : combinaison, baudrier (pour sécuriser et évacuer si treuillage nécessaire), garder le casque.



Fédération française de la  
montagne et de l'escalade  
Secours en montagne



## Organisation des secours en montagne en France

### Le secours est gratuit

La France est couverte par des moyens de secours efficaces y compris en montagne.  
**Le secours en montagne français, comme sur l'ensemble du territoire, est gratuit et assuré par les moyens de l'Etat :**

- Pelotons de Gendarmerie de Haute Montagne (PGHM)
- Unités de secours en montagne des CRS
- Unités spécialisées des Sapeurs Pompiers (GRIMP)
- Sécurité Civile (moyens aériens)

**Les secouristes sont systématiquement accompagnés d'un médecin et parfois d'un(e) infirmier(e), spécialement formés à la médicalisation des secours en milieu périlleux. Ils dépendent des Sapeurs-Pompiers ou des SAMU.**

### *Sachez les reconnaître :*

**Hélicoptère de la Sécurité Civile (jaune et rouge)**





## Hélicoptère de la Gendarmerie (bleu),



## Hélicoptère des SAMU (blanc).



Dans certains départements une compagnie privée le SAF (Secours Aérien Français) intervient en tant que moyen hélicoptéré. Il n'en est pas moins gratuit.

**Les Sociétés de Secours en Montagne**, associations composées de bénévoles, participent parfois aux secours, notamment de grande ampleur ou de longue durée. Elles sont particulièrement actives et dynamiques dans certains départements.

### La Chamoniarde

La gratuité des secours n'est pas systématique dans tous les pays. A l'étranger ou si vous évoluez en zone frontalière, une assurance couvrant les secours et frais de recherche et rapatriement s'impose. La FFME en propose une avec sa licence - assurance.



## à l'approche de l'hélicoptère



### A l'arrivée des secours:

Il faut savoir attendre les secours qui peuvent être longs à venir.

**Signalez clairement que vous avez besoin de secours :** Mettez un vêtement visible, rouge ou blanc si possible, restez immobile, dos au vent, debout les deux bras ostensiblement en Y au dessus du corps. Evitez d'agiter les bras comme l'on fait avant vous tous les promeneurs qui ont aimablement salué l'hélicoptère qui cherchait à localiser le blessé.

Carré rouge et blanc d'alerte : s'envole avec le vent du rotor !

### SIGNAUX DE DETRESSE

 <p><b>YES</b></p> <p><b>J'ai besoin de secours</b></p>	 <p><b>NO</b></p> <p><b>Je n'ai pas besoin de secours</b></p>
--	--

On sera particulièrement attentif au port du casque lors de l'arrivée des secours terrestres ou hélicoptérés, dont les manœuvres d'approches risquent de décrocher des pierres.

**L'appareil a besoin d'une zone dégagée** de 30m x 30m environ, sans obstacle de plus de 30cm de haut, si possible axe dégagé des lignes, câbles, arbres, pylône et situé plutôt en hauteur que dans une cuvette. Débarrassée de tout objet pouvant s'envoler, vêtements, casquettes, sacs, couverture de survie etc....

Damez la zone avec les raquettes (ou les skis) en la faisant la plus grande possible. Le damage évitera de soulever un nuage trop important de neige qui a pour conséquence de limiter les points de repère du pilote. De plus ce travail occupera le groupe et évitera l'affolement ou l'inquiétude. Vous pouvez aussi baliser la DZ avec un ou deux sacs bien encrés avec un piolet. Le sac servira de repère au pilote. Dans tous les cas, être très vigilant en vérifiant que dans une zone d'environ 50 mètres de rayon, aucun objet ne puisse voler et perturber les rotors de l'hélicoptère.

Vous signalerez la direction du vent en vous plaçant vent dans le dos, immobile.

Quand il vous aura repéré, le pilote pourra choisir une autre zone de posé, plus appropriée : ne vous déplacez pas pour le rejoindre, restez immobile. Parfois même l'appareil pourra s'éloigner quelques minutes pour aller déposer matériel et sauveteurs sur une zone plus sécurisée et revenir vers vous ensuite.

Attention le souffle du rotor pourra vous déséquilibrer, pensez à vous assurer en terrain accidenté.

**Si le pilote vous utilise comme point fixe de repère ne bougez pas !**

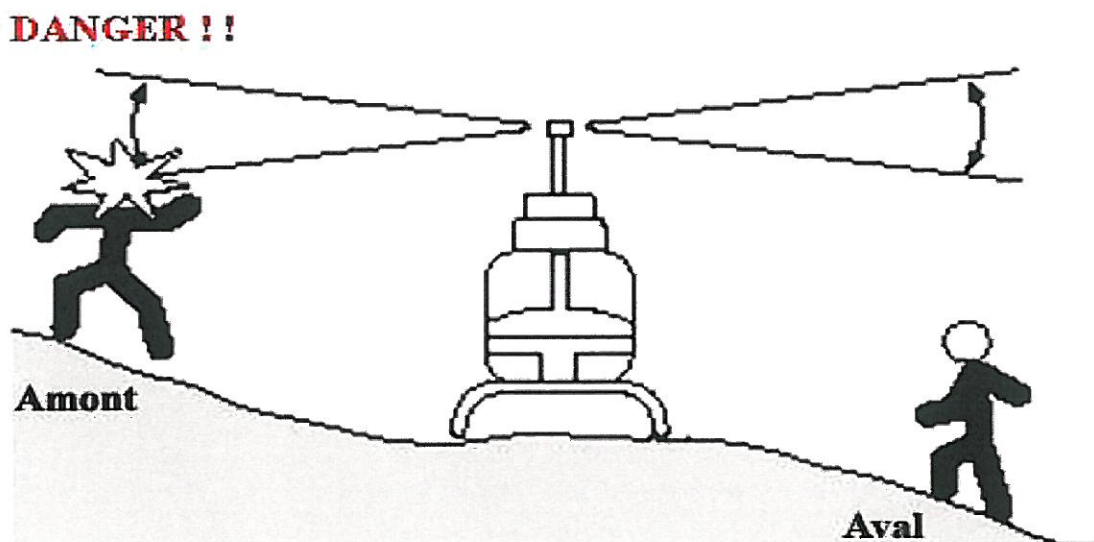
**Accroupissez-vous à son arrivée malgré le vent , la neige qui vole, le bruit.**

Quand il sera posé vous ne devez bouger en direction de l'hélicoptère qu'après avoir reçu l'AUTORISATION explicite du pilote (pouce levé en général)

**On aborde un hélicoptère toujours par l'AVANT en restant en visuel de l'équipage.**

**La zone arrière est interdite, DANGER MORTEL** du rotor de queue qui tourne à grande vitesse à hauteur d'homme est il est invisible

**NE JAMAIS APPROCHER COTE AMONT D'UN TERRAIN EN PENTE.**



Sous le rotor, le déplacement doit se faire accroupi, tête nue ou casque attaché. Ne jamais lancer d'objet vers l'appareil. Transporter les objets longs, piolets skis, sondes sous la taille en prenant soin de bien les tenir. Garder les sacs à la main et non sur le dos.

Attendre que les patins (ou le câble si treuillage) aient touché le sol afin de décharger l'électricité statique accumulée par la machine en vol.

### **Autour de l'hélicoptère**

Dans cette ambiance bruyante, et chargée d'émotion éviter toute précipitation.

La sécurité du groupe et du (ou des) blessé doit être assurée. Ne laisser qu'une personne à proximité du blessé pour le rassurer et le surveiller. Vérifier qu'à l'arrivée de l'hélicoptère aucun objet autour du blessé ne pourra s'envoler en particulier la couverture de survie, bonnet, gants, etc... Le protéger des projections de neige. Le reste du groupe doit être regroupé à 100 ou 200 mètres du blessé en éliminant tous objets ou vêtements pouvant s'envoler tout en restant à vue de l'équipage. A noter que les bâtons de ski sont légers. Il conviendra de les bloquer sous les sacs. A l'arrivée de l'hélicoptère, aucun membre du groupe ne doit bouger pendant toute l'opération d'évacuation sauf si les secouristes demandent une participation pour le transport. Dans ce cas, se conformer scrupuleusement à leurs directives. Si certaines personnes valides du groupe sont fatiguées ou traumatisées, le signaler au "leader" du groupe qui en avisera les secouristes et le médecin. Il faut aussi rappeler que l'hélicoptère n'est pas un transport public. Il ne sert qu'à l'évacuation des blessés et éventuellement de leur sac. Ne pas envisager un baptême de l'air par ce moyen.

**Dans l'appareil se conformer aux ordres du mécanicien treuilliste.** Ne toucher aucune manette, porte ou fenêtre. Ne pas taper sur l'épaule du pilote, vous aurez le loisir de le remercier plus tard, une fois posés au sol !

Garder son calme et son sang froid en faisant une absolue confiance à l'équipage et aux secouristes. Ce sont des professionnels compétents connaissant parfaitement leur métier ;

Si pour une raison quelconque vous vous trouvez à l'avant, ne toucher à aucune commande ou bouton de quelque nature que ce soit ;

Ne rien mettre sur les sièges avant et respecter les ordres et indications de l'équipage ;

Ne pas gêner le pilote par des gestes inconsidérés ou des cris ;

Ne se déplacer de sa place que sur ordre de l'équipage ;

Ne pas toucher à l'ouverture des portes. Seul le mécanicien ou un secouriste doit le faire ;

D'une manière générale, se conformer strictement aux indications qui vous sont données. Il ne vous appartient pas de prendre des initiatives.

### **Au débarquement, la plus grande vigilance est encore de mise :**

Attendre l'arrêt complet du rotor pour descendre et attendre d'y être invité par l'équipage ou les secouristes. Sortir calmement et sans précipitation. Rester accroupi au pied de l'hélicoptère en tenant le matériel plaqué au sol. Ne pas bouger jusqu'au décollage de l'appareil s'il doit repartir.