



Fédération Française
de Spéléologie

Comité Départemental de
Spéléologie de l'Aude

ORGANISATION DU STAGE PSMI

Les 22 et 23 AVRIL 2023

Base de Trassanel

Le but du stage

Vous êtes en spéléo en canyons en rando ou toute activité se pratiquant en pleine nature.

Un de vos compagnons de sortie a un accident, la nuit approche, les secours ne pourront être sur place que le lendemain matin, il va faire froid, il faut gérer l'attente...

→ **Alors que faire ?????**

Venir chercher quelques réponses en participant au stage de **Premier Secours en Milieu Isolé** qui se déroulera les **22 et 23 avril 2023** dans l'Aude, à la base spéléo de Trassanel.

Base spéléologique de Trassanel



COMITÉ DÉPARTEMENTAL
DE SPÉLÉOLOGIE DE L'AUDE

CDS : Maison des sports – 8 rue Camille St Saëns – 11000 CARCASSONNE
N°FFS 011-000-000

Site internet : <https://csr-occitanie.fr/cds11/>
N° SIRET 412 150 345 000 30 – Code NAF 926C

Programme prévisionnel du stage

Unité 1 : Gestes prioritaires en situation de premiers secours

1. OBJECTIF

A partir de quelques notions de base en anatomie et en physiologie, permettre aux participants d'avoir un comportement adapté dans des situations de premiers secours à victime. Notamment dans l'abordage.

Être capable de réaliser un pré bilan, un bilan et un suivi en le formalisant à l'aide de la fiche ad hoc.

2. DURÉE :

La matinée du samedi

3. COMPÉTENCES VISÉES :

- ✦ Être capable de commenter les données et les situations accidentogènes
- ✦ Être capable de mobiliser des notions théoriques d'anatomie et de physiologie sportive
- ✦ Être capable de repérer les signes d'hyper et d'hypothermie (connaissance des mécanismes de thermorégulation, de perte de chaleur - radiation, convection, conduction)
- ✦ Être capable de repérer un traumatisme du rachis et d'en évaluer les risques (notions anatomiques, indicateurs et risques neurologiques)
- ✦ Être capable de repérer un traumatisme des membres (luxation, fracture non déplacée, déplacée, ouverte)
- ✦ Être capable en conséquence de prioriser les gestes de premiers secours à victime.



Unité 2 : Ateliers pratiques

1. OBJECTIF :

Permettre aux participants d'acquérir les gestes techniques de premiers secours à victime.

2. DURÉE :

L'après-midi du samedi

3. COMPÉTENCES VISÉES :

Atelier pratique 1 :

- ✎ Savoir prendre un pouls (poignée, carotidien), une fréquence respiratoire.
- ✎ Révision du PSC1

Atelier pratique 2

- ✎ Immobilisation du cou (attelle souple) – rappel.
- ✎ Confection d'un Ked de fortune (attelle cérébro-spinale)

Atelier pratique 3

- ✎ Déplacement d'un traumatisé du rachis pour mise en sécurité (technique avec 1 et 2 sauveteurs, rappel technique avec 3 et 4 sauveteurs).

Atelier pratique 4

- ✎ Immobilisation d'une fracture non déplacée de la jambe (attelle souple) – rappel.
- ✎ Réaxation/immobilisation d'une fracture déplacée (condition de réalisation)
- ✎ Réduction d'une luxation d'épaule

Atelier pratique 5

- ✎ Présentation et mise en place de différents types de points chauds



Unité 3 : Tables rondes

1. OBJECTIF :

A partir d'un questionnement commun, permettre aux participants de compléter leurs connaissances liées à la gestion des premiers secours à victimes notamment dans le cadre de leur activité.

2. DURÉE :

La soirée du samedi

3. COMPÉTENCES VISÉES :

- ✔ Être capable de réaliser une trousse de premiers secours adaptés à l'activité (rappel)
- ✔ Être capable de gérer son propre stress dans une situation de premiers secours à victime
- ✔ Être capable de donner l'alerte en utilisant les fiches bilan et de décrire les principes de l'organisation des secours.

Unité 4 : Temps d'application en site adapté en extérieur

1. OBJECTIF :

Permettre aux participants de mettre en application l'ensemble des connaissances acquises durant la formation dans une situation d'accident simulée.

2. DURÉE :

La matinée du dimanche

3. COMPÉTENCES VISÉES :

- ✔ Être capable de gérer une situation d'accident
- ✔ Être capable de réaliser les premiers secours à victime dans une situation concrète.



L'équipe d'encadrement

Dominique BLET – Médecin retraité, Spéléo

Dominique POULAIN - Infirmier anesthésiste, spéléo

Océane CHAIGNON - Sapeur-pompier professionnelle

Daniel CAVAILLES – Pompier et conseiller technique GRIMP retraité – Conseiller technique secours montagne retraité – CTA secours SSF11

Jean-Luc LACRAMPE – Instructeur canyon, pompier retraité

Organisation du week-end

Hébergement

- ✦ Pour ceux qui ont un camping-car ou qui préfèrent la tente, il est possible de se poser vers le parking en haut de la base de Trassanel, celle-ci dispose de douches et de WC mais il est interdit d'y dormir. (Formule tente)
- ✦ Pour les autres, nous avons négocié un couchage pour 10 pour la nuit du samedi dans les dépendances du château de Malves-en-Minervois, situé à 14km. Le prix du couchage revient à 25€/nuit/personne, à rajouter au moment de l'inscription au stage. (Formule château)
Pour plus d'infos, aller sur le site : <https://castelchambres.com/>

Rendez-vous

L'accueil se fera le samedi 22 avril à 8h30 à la base spéléologique de Trassanel avec un petit déjeuner.

→ **NB** : une petite spécialité de chez vous peut être une bonne idée pour l'apéro que nous prendrons ensemble le samedi soir.

Coût du weekend : 100€ ou 125€ selon la formule choisie

- ✦ **Formule tente à 100€ comprend :**
 - Les repas du samedi (midi et soir) et du dimanche midi.
 - Les petits-déjeuners des samedi et dimanche matin.
 - Pas d'hébergement, vous êtes autonome.
- ✦ **Formule château à 125€ comprend :**
 - Toute la formule tente, avec l'hébergement au château en plus.

Contact pour inscription et renseignements

- ✦ **Christian AMIEL :**
 - amiel.christian@orange.fr - 06 76 48 98 73
- ✦ **Daniel CAVAILLES :**
 - cavaillesdaniel@orange.fr - 06 88 26 22 80

