

En sports alpins,  
la sécurité est primordiale.  
En cas d'accident,  
chacun doit connaître  
le geste qui sauve !

**Alpinistes novices ou chevronnés**  
**Grimpeurs sportifs**  
**Randonneurs**  
**Skieurs de randonnée**  
**Guides de montagne**  
**Professionnels et  
partenaires du sauvetage**  
**Spéléologues**  
**Scouts, etc**

## ce cours vous concerne tous !

Il est ouvert à toutes personnes intéressées,  
membres ou non du CAS, âge minimum 18 ans.

L'enseignement est dispensé en français.

La finance de Fr. 130.- (versée à l'inscription)  
comprend l'enseignement, les repas et la nuitée.  
Pour les personnes domiciliées à l'étranger,  
paiement sur place (en francs suisses, CHF).

Pour des raisons techniques, le nombre  
des participants est limité, selon l'ordre d'arrivée  
des inscriptions (le paiement de la finance  
faisant foi).

Un programme constamment mis à jour permet  
à chacun de bénéficier d'un enseignement  
actuel et adapté à ses capacités.

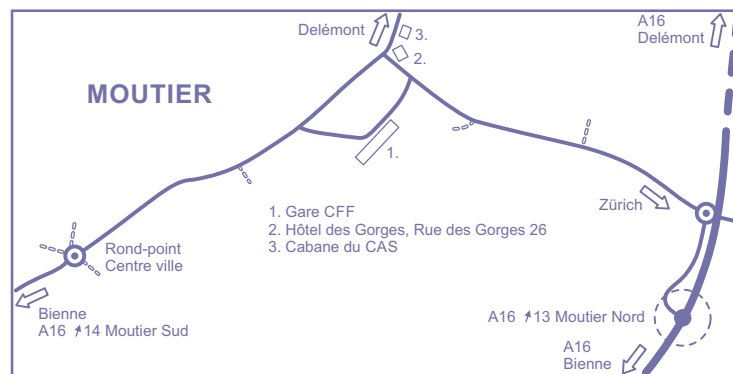
Les groupes sont aux mains de moniteurs  
expérimentés, ce qui permet à chacun de se  
familiariser avec les divers moyens techniques  
modernes.

Une équipe de cuisine efficace et dévouée pourvoit  
à la subsistance dans le terrain et à l'hébergement.

Ce sont plus de trente personnes bénévoles qui  
veillent au bon déroulement du cours.

# PROGRAMME GÉNÉRAL

Plan pour le rendez-vous du début du cours



RD 02.2017

### Samedi 28 septembre 2019

- 8 h 00 Contrôle obligatoire des présences à l'intérieur  
de l'Hôtel des Gorges, rue des Gorges 26,  
2740 Moutier, (voir plan)
- 8 h 30 Départ sur les lieux du cours
- 9 h 00 Début du cours
- 12 h 00 Dîner sur place
- 13 h 00 Suite du cours
- 17 h 00 Démonstration, problématique des chocs
- 18 h 00 Déplacement au Zentrum zum Mühlehof,  
Gänsbrunnen (voitures)
- 19 h 00 Souper

### Dimanche 29 septembre 2019

- 6 h 00 Réveil, petit déjeuner et déplacement  
sur les lieux du cours
- 8 h 00 Suite du cours
- 12 h 00 Dîner sur place
- 13 h 00 Suite du cours
- 17 h 00 Clôture du cours

### IMPORTANT

#### Équipement personnel indispensable:

Pour le cours, chaque participant sera en possession de:

- 1 baudrier
- 1 cordelette Ø 6 mm,  
long. 5 m
- quelques anneaux de  
cordelette et de sangle
- quelques mousquetons à vis
- 1 casque
- 1 corde à simple, min. 40 m
- 1 descendeur
- 1 sac de couchage chaud  
et un drap housse
- des habits chauds
- chaussures de randonnée  
au minimum

# 54<sup>e</sup> COURS DE SÉCURITÉ ET SAUVETAGE EN MONTAGNE



Avec le soutien de



secoursalpinsuisse

PETZL

Nami-Sports

28 et 29 septembre 2019  
Poste de secours de Moutier  
Section prévôtoise du CAS

# ALPINISME CONVENTIONNEL

Basse montagne,  
haute montagne, glacier

## Sécurité en alpinisme conventionnel

- Nœuds, autobloquants, blocage après la chute, encordement, amarrage
- Technique de corde et assurage
- Assurage d'une chute
- Descente en rappel

## Sauvetage en alpinisme conventionnel

- Moufles avec ou sans l'aide du blessé
- Techniques de remontée d'un blessé
- Techniques de descente d'un blessé (glacier et falaises)
- Rallongement de la corde

## Théories communes à tous

- Problématique des chocs et démonstration
- Matériel
- Médicale (pratique en premiers secours)

# ESCALADE SPORTIVE

Falaise, salle

## Sécurité en escalade sportive

- Nœuds, autobloquants, blocage après la chute, encordement, amarrage
- Technique de corde et assurage
- Assurage d'une chute
- Chute contrôlée
- Progression en paroi escalade sportive
- Descente en rappel

## Sauvetage en escalade sportive

- Moufles avec ou sans l'aide du blessé
- Techniques de remontée d'un blessé
- Techniques de descente d'un blessé
- Rallongement de la corde

## Théories communes à tous

- Problématique des chocs et démonstration
- Matériel
- Médicale (pratique en premiers secours)

# COLONNE DE SECOURS GUIDES DE MONTAGNE PROFESSIONNELS ET PARTENAIRES DU SAUVETAGE

## Simulation et gestion d'un sauvetage

- Gestion de l'équipe
- Organisation des moyens

## Sauvetage avec moyens improvisés

- Autobloquants, amarrage
- Descente et remontée d'un blessé
- Passage des nœuds dans le frein, avec corde simple ou double
- Différentes techniques de moufles.

## Théories communes à tous

- Problématique des chocs et démonstration
- Matériel
- Médicale (pratique en premiers secours)



### IMPORTANT

#### INSCRIPTIONS

**Veillez vous inscrire rapidement en ligne car les places sont limitées. Suite à l'inscription, la participation au cours est validée uniquement à la réception de la finance d'inscription de Fr. 130.- (pour les personnes domiciliées à l'étranger, paiement en CHF sur place).**

En cas de non-participation avisée jusqu'à 5 jours avant le début du cours, remboursement avec 10% de frais.  
Aucun remboursement pour un désistement plus tardif.  
**Le cours a lieu par n'importe quel temps.**

#### INSCRIPTIONS EN LIGNE

<http://www.cas-prevotoise.ch/courses/cours-de-sauvetage.php>  
accès sur le site [www.cas-prevotoise.ch](http://www.cas-prevotoise.ch) → courses et formations → cours de sauvetage

#### RENSEIGNEMENTS

##### Cheffe de cours

Céline Ryf, Grand-Rue 25, 2735 Bévillard, tél. 076 436 60 65  
e-mail: [celineryf@gmail.com](mailto:celineryf@gmail.com)

##### Responsable du poste de secours

Nicolas Vez, Rue de Froideval, 2738 Court, e-mail: [nicv@bluewin.ch](mailto:nicv@bluewin.ch)

#### ASSURANCE

Le Poste de Secours décline toute responsabilité en cas d'accident.  
Les participants doivent être au bénéfice d'une assurance accident individuelle.