



COMPTE RENDU DES FORMATIONS AU SECOURISME Du 11 au 26 septembre 2022

Tous nos remerciements à :

Monsieur Gilles BOURBAO, Ambassadeur de France au Népal
et à Madame Leela DEVARADJALOU, Deputy Chief of Mission

LISTE DES FORMATEURS et ORGANISATEURS

Responsable des formations : Franck SOMMARO, Formateur PSC1 et PSE, diplôme PSE1 et PSE2, Sauveteur et pilote vedette intervention lac Léman, Directeur opérationnel départemental 74 de la Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme. Membre de l'Association Nationale des Instructeurs et Moniteurs de Secourisme. Administrateur de ICE.Himalayas

Annick DUMONT, Brevet national secourisme équivalent PSE1 et PSE2. Brevet national Sécurité et sauvetage aquatique, éducatrice sportive des activités de natation (MNS), Formatrice PSC1, PSE1, PSE2. Membre de la FFSS74 et de l'Association Nationale des Instructeurs et Moniteurs de Secourisme.

Béatrice VUAGNOUX, Aide formatrice PFC1, membre de la Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme.

Rajkumar MOKTAN - Manager adjoint de l'agence « Terres du Népal » guide culturel et de trekking, organisateur et traducteur au village de KATTIKE et pour les guides de « Terres du Népal ».

Célia LEBON : Vidéaste et aide formatrice PFC1.

Balaram KUMAL, Traducteur, organisateur des stages, guide de trekking, membre de Népal France Friendship Society, administrateur de ICE.Himalayas.

Organisateur des stages : Maurice DUCHENE, Président de ICE Himalayas. Membre à vie de Nepal France Friendship Society. Membre fondateur et ancien conseiller technique national et départemental du Spéléo Secours Français. Membre de l'Association Nationale des Instructeurs et Moniteurs de Secourisme et de la Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme.

ICE Himalayas - INTERNATIONAL CENTRE for the EXPLORATION of the HIMALAYAS

(through education, emancipation, economy, ecology, and exchanges)

Siège : Mairie de Carbonne – Place Jules Ferry – 31390 CARBONNE

Déclaration à la sous-préfecture de Muret (Haute-Garonne – France) – Insertion au Journal Officiel du 17 avril 2010

RNA n°W311002260 - Siren 750 839 615 - Siret 750 839 615 00028

CONTENU DE LA FORMATION

Le contenu de la formation permet de maîtriser les réflexes à avoir face à un accident. Un stagiaire apprendra ainsi l'ordre d'intervention : protéger / alerter / secourir. La formation PSC1 s'oriente vers le grand public. Lors de la formation PSC1, les outils pédagogiques permettent d'appréhender les gestes qui sauvent à tenir face à :

- 1) Malaise et Alerte
- 2) Plaies et la protection
- 3) Brûlures
- 4) Traumatismes
- 5) Hémorragies
- 6) Obstruction des voies aériennes
- 7) Perte de connaissance
- 8) Arrêt cardiaque
- 9) Alerte aux populations

Lors de cette formation, au-delà de l'apprentissage des gestes de soin à réaliser en urgence, le stagiaire apprend également comment analyser, décrypter la conduite à tenir face à une situation accidentelle. Il sait ainsi vers qui orienter son appel pour alerter les services d'urgence.

Une formation de prévention et secours civiques de niveau 1 s'articule autour de la reproduction de situations accidentelles à l'aide de [maquillage de secourisme](#), de fausses plaies, de faux sang et de [mannequin de secourisme](#).

L'hygiène est primordiale au cours d'une formation PSC1 pour assurer la santé des stagiaires. Lors de l'apprentissage, le formateur délivre également une initiation à l'utilisation d'un défibrillateur automatisé externe DAE à l'aide d'un [défibrillateur de formation](#).

La perte de connaissance : le sauveteur doit savoir contrôler la respiration, tenter d'avoir une interaction tactile (serrer la main par exemple) ou orale avec une victime afin de savoir si une personne est consciente ou inconsciente avant de la placer en position latérale de sécurité (PLS). Il faut également surveiller la respiration de la personne inconsciente. Si la victime a réagi, cela veut dire qu'elle a fait un malaise et qu'elle reprend peu à peu conscience.

- Les plaies : le stagiaire apprend à réagir face à une plaie, notamment en distinguant la plaie grave avec hémorragie et la plaie superficielle. Le sauveteur doit apprendre à protéger la victime dans l'attente des secours. Face à une plaie superficielle il apprend à nettoyer et désinfecter la blessure. Face à une hémorragie externe il apprend à stopper les saignements, soit grâce à une compression manuelle soit avec un pansement compressif. Le sauveteur amateur ne doit jamais retirer un corps étranger présent dans une plaie.
- Les brûlures : là aussi il est question d'appréhender la gravité de la brûlure. Dans tous les cas, le sauveteur doit refroidir la blessure par ruissellement d'eau. Une blessure est dite légère lorsqu'il n'y a que de simples signes de rougeur ou que la cloque est

ICE Himalayas - INTERNATIONAL CENTRE for the EXPLORATION of the HIMALAYAS

(through education, emancipation, economy, ecology, and exchanges)

Siège : Mairie de Carbonne – Place Jules Ferry – 31390 CARBONNE

Déclaration à la sous-préfecture de Muret (Haute-Garonne – France) – Insertion au Journal Officiel du 17 avril 2010

RNA n°W311002260 - Siren 750 839 615 - Siret 750 839 615 00028

inférieure à la moitié de la taille de la paume de la main de la personne brûlée. Les brûlures chimiques sont toujours considérées comme des brûlures graves.

- L'obstruction brutale des voies aériennes (OBVA) : il s'agit d'un étouffement lors duquel la victime ne peut ni s'exprimer ni tousser. Face à cette situation, le stagiaire doit apprendre à réaliser la méthode d'Heimlich pour désobstruer les voies aériennes d'une victime. Cette méthode s'articule autour d'une compression abdominale et de tapes dans le dos. Dans le cas de l'étouffement d'un bébé nourrisson, on favorise l'utilisation de la méthode de Mofenson.
- Le malaise : face à une personne en état de malaise, le sauveteur doit apprendre à repérer des signes critiques comme une douleur dans la poitrine ou un engourdissement du bras qui peuvent faire penser à un accident vasculo cérébral AVC ou un accident cardiaque. Le stagiaire apprend à mettre en position de confort la victime en attendant l'arrivée des secours.
- L'arrêt cardiaque : le sauveteur apprend comment réaliser une réanimation cardio pulmonaire RCP (massage cardiaque) face à une victime en arrêt cardiaque (le coeur fonctionne mal). Cet apprentissage se fait sur un mannequin PSC1. Le stagiaire apprend également à utiliser un défibrillateur automatisé externe DAE.
- Les traumatismes : le sauveteur apprend comment réagir face à un traumatisme, notamment lorsque le traumatisme concerne des zones sensibles : colonne vertébrale, cervicales, articulation...

À la fin de la formation, le stagiaire ayant réussi le test se voit remettre un certificat attestant de sa connaissance des gestes de premiers secours à réaliser en urgence face à une situation accidentelle. Se former aux gestes citoyens est un acte citoyen qui permet de sauver de nombreuses vies.

PROGRAMME des formations au secourisme PSC1 au NEPAL

Du 11 au 26 septembre 2022



11 septembre : Départ de la France.

12 septembre : arrivée de l'équipe des formateurs hauts-savoyards à 8h30 qui sont accueillis à l'aéroport par Balaram Kumal et Maurice Duchene. Transfert à l'Hôtel Thamel. Dès 12 heures départ pour le Centre for Disabled Children Assistance dirigé par Dendy Sherpa. Formation du staff et de quelques jeunes adorables, que d'émotion. Total 21 personnes pour une demi formation. L'autre demi-formation est programmée la semaine suivante.

ICE Himalayas - INTERNATIONAL CENTRE for the EXPLORATION of the HIMALAYAS

(through education, emancipation, economy, ecology, and exchanges)

Siège : Mairie de Carbonne – Place Jules Ferry – 31390 CARBONNE

Déclaration à la sous-préfecture de Muret (Haute-Garonne – France) – Insertion au Journal Officiel du 17 avril 2010

RNA n°W311002260 - Siren 750 839 615 - Siret 750 839 615 00028

13 septembre : à l'Ecole Française Internationale de Katmandou, 31 élèves et 3 professeurs. Nous sommes accueillis par la nouvelle directrice Mme. Emmanuelle Lobez, entrée en fonction récemment. Demi-journée de formation. Nous y reviendrons dans qq jours. Une professeure, Mme Myren Duval, nous demande de prendre contact avec le personnel d'un orphelinat. Elle nous mettra en relation.

Le soir, repas d'accueil chaleureux et décontracté avec toute l'équipe au Timur Restaurant tenu par notre ami Santosh Thapa Magar.

14 septembre : formation du personnel de l'ambassade de France en présence de Mr. Gilles Bourbao, Ambassadeur de France et de Mme. Leela Devaradjalou (Deputy Chief of Mission). 11 participants. Le contenu du sac pour les soins d'urgence sera complété et il faudra changer le défibrillateur de l'ambassade.

15 septembre : 37 guides de la TAAN dans les locaux de Nepal Mountain Academy, la pluie ne contrarie pas les exercices à l'extérieur. Un traducteur de plus nous aide. C'est un super himalayiste et trésorier de Nepal National Mountain Guide Association avec laquelle nous avons des projets de formation.

Une demande de formation pour des élèves de l'Académie en 2023 est formulée par la nouvelle direction de la NMAcademy.

16 septembre : toujours avec la TAAN, 23 guides dont un qui a ascensionné 12 fois l'Everest, ça calme !! Les deux journées ont été précédées par un court discours du nouveau président de la TAAN, et une présentation de la formation par Maurice Duchene. En fin d'après-midi : cérémonie de remise des certificats PSC1 aux 70 guides, certificats signés par l'Ambassadeur de France et d'autres certificats de participation signés par le nouveau Président de la TAAN. Longue cérémonie avec quelques discours, remise des attestations de remerciements aux formateurs. Le Président de la TAAN souhaite une convention sur le long terme avec ICEH.

17 septembre : levé très tôt, départ à 5h30 pour le village de notre ami Rajkumar Moktan. Chauri Deurali Rural Municipality - KATTIKE - Shree Prabha Higer Secondary School où nous sommes hébergés. Les repas sont cuisinés par un cuisinier de "Terres du Népal". Nous arrivons vers 9h30. Cette journée est consacrée aux Président, Directeur et Professeurs de l'école soit, 24 personnes.

18 septembre : formation aux 37 élèves des classes 11 et 12. Avant la formation nous faisons 2 fois 45 mn de jeep pour aller chez les parents de notre ami Rajkumar qui est l'organisateur du séjour. Le soir, toujours en jeep, l'un des professeurs nous emmène sur un point haut. Vue sur les montagnes enneigées du Langtang. Le drone de Balaram entre en action.

19 septembre : ce jour est consacré aux petites classes. 25 élèves, nettement plus attentifs que leurs aînés. Une jeune fille fait un malaise en direct. Intervention des formateurs. La cérémonie de remise des certificats est joyeuse. Hymne népalais chanté par les élèves et professeurs qui nous demandent de chanter l'hymne français. Nous nous exécutons avec succès. Suivent des danses népalaises puis françaises et enfin une danse disco népalaise endiablée à laquelle tous participent. Remise des certificats aux stagiaires et des attestations de remerciements aux formateurs. La salle en délire lors des félicitations à Balaram KUMAL et Célia LEBON.

Retour tardif, sous la pluie en 4h de jeep.

ICE Himalayas - INTERNATIONAL CENTRE for the EXPLORATION of the HIMALAYAS

(through education, emancipation, economy, ecology, and exchanges)

Siège : Mairie de Carbonne – Place Jules Ferry – 31390 CARBONNE

Déclaration à la sous-préfecture de Muret (Haute-Garonne – France) – Insertion au Journal Officiel du 17 avril 2010

RNA n°W311002260 - Siren 750 839 615 - Siret 750 839 615 00028

20 septembre : A midi nous sommes invités chez nos amis handicapés du CDCA. Dalh Bath et soupe sherpa extra. Après le repas, nous terminons la formation PSC 1 commencée la semaine précédente. Le Directeur est preneur d'orthèses. Nous lui en donnons un bon stock. Il est en relation avec de nombreux autres centres de handicapés et donc preneurs d'orthèses mais aussi de prothèses si nous pouvons en ramener. Remise des certificats aux stagiaires. Cadeau de statuettes "Bouddha" aux formateurs.

A 18h30, nous recevons notre ami Rajendra LAMA pour envisager des formations à la Nepal Mountaineering Association. Repas à "l'Avocado Cafe", offert par Béa et Franck. Super resto à 3 mètres face à l'hôtel !

21 septembre : Nous nous déplaçons à l'agence francophone "Terres du Népal". Cette agence est dirigée par Laurent Hay, secondé par notre ami Rajkumar Moktan. 20 guides en formation.

22 septembre : Demi-journée en matinée pour terminer la formation aux 31 élèves et trois professeurs de l'Ecole Française Internationale de Kathmandu. L'après-midi nous recevons Mr.PK Sherpa, guide de haute montagne, mais surtout Ingénieur en préservation de la nature, pour discuter de son implication possible dans nos futurs stages. Il dirige avec son fils Sonam, Globaly Concern Center for Climate Change.

Puis nous nous rendons à la Népal Mountaineering Association où nous sommes reçus brièvement par le nouveau Président qui nous confie à son Chief Executive Officer (Directeur Général) et à Rajendra LAMA qui est administrateur. Nous discutons longuement de notre programme et envisageons une première formation fin novembre ou début décembre.

23 septembre : Formation à l'Alliance Française. 22 stagiaires (staff et professeurs, ainsi que la Directrice, Mme. Anne Laure Petit). Nous laissons notre stock de matériel de formation dans les locaux de l'Alliance, sous la surveillance de notre ami Prabin Rana, directeur adjoint et formateur PSC1

Samedi 24 septembre : jour férié népalais et de repos (enfin) pour l'équipe qui visite Katmandou. Nous fêtons grâce aux cuisinières Sabitri, Anjana, Sajina et Ratna, la St Maurice en retard et en avance les 24 ans de Balaram. Fête de fin d'un séjour très soutenu, avec de belles rencontres, des projets nouveaux et surtout des conventions à l'étude qui préciseront nos interventions.

25 septembre : départ de toute l'équipe pour la France après un dernier repas sympathique à l'Avocado Café.

26 septembre : arrivée en France de l'équipe haut-savojarde.

BILAN ET PERSPECTIVES

Nous devons, du fait de nouveaux contacts, rechercher des formateurs et nous avons aussi besoin d'aide pour la communication, la logistique et l'organisation. Il faut donc des candidatures.

Tous nos partenaires souhaitent avant tout la formation de base de First Aid, quitte à envisager plus tard des conseils sur les préventions des accidents de santé en montagne.

ICE Himalayas - INTERNATIONAL CENTRE for the EXPLORATION of the HIMALAYAS

(through education, emancipation, economy, ecology, and exchanges)

Siège : Mairie de Carbonne – Place Jules Ferry – 31390 CARBONNE

Déclaration à la sous-préfecture de Muret (Haute-Garonne – France) – Insertion au Journal Officiel du 17 avril 2010

RNA n°W311002260 - Siren 750 839 615 - Siret 750 839 615 00028

Célia Lebon va faire le montage du film qui sera très important pour notre communication. Il y aura quelques apports vidéo des uns et des autres et les vues du drone de Balaram.

Merci à Franck Sommaro, Annick Dumont et Béatrice Vuagnoux pour leur énorme implication dans les enseignements intenses donnés pendant 12 jours consécutifs.

Merci à Célia Lebon pour le futur film et son aide très utile lors des meetings pour les traductions en anglais, et pour son aide à la communication de nos actions.

Merci à Balaram Kumal pour les vues par drone et surtout pour ses traductions pleines d'humour en népali et qui souvent ont provoqué des rires. Il est devenu un formateur à part entière.

Merci à Rajkumar Moktan, pour l'organisation du séjour dans son village, pour aussi la journée avec les guides de trek de son agence, et la mise en relation avec le nouveau Président de la TAAN.

Merci à Rajesh Lama qui a réservé l'hôtel et le minibus pour les transports dans Katmandou, et qui a traduit les réunions préalables avec la nouvelle direction de la TAAN.

Merci à Rajendra Lama pour la mise en relation avec la nouvelle équipe de la NMA,

Merci à Kunga Sherpa pour la mise en relation avec la NNMGA et notre traducteur Mr. Hari Khadka.

Pour les formations de premiers secours, comme pour d'autres, la haute compétence ne suffit pas. Il faut être un pédagogue passionné pour transmettre l'information aux stagiaires. Il faut être acteur et attirer l'attention du public. Ce fut le cas avec cette belle équipe qui aura **formé 254 personnes aux gestes de premiers secours**.

Un nouveau document est à l'étude et qui pourrait s'intituler " **Prévention des incidents et accidents de santé en trekking et en montagne**"

L'important est la prévention. **C'est par la prévention** et en ne faisant pas d'erreur (respect de l'acclimatation, de l'hydratation, de la protection des yeux, des brûlures du soleil, du froid et du vent, en évitant le poids inutile et de trop forcer, etc), **qu'on évitera les problèmes de santé et d'appeler les secours médicalisés**. Il faudra une version népalaise et peut-être une autre en anglais.

Au moins 95% des secours en trek ou montagne ont à l'origine une erreur humaine facilement évitable.

Mille MERCIS.

A Katmandou le 27 septembre 2022

Maurice Duchene



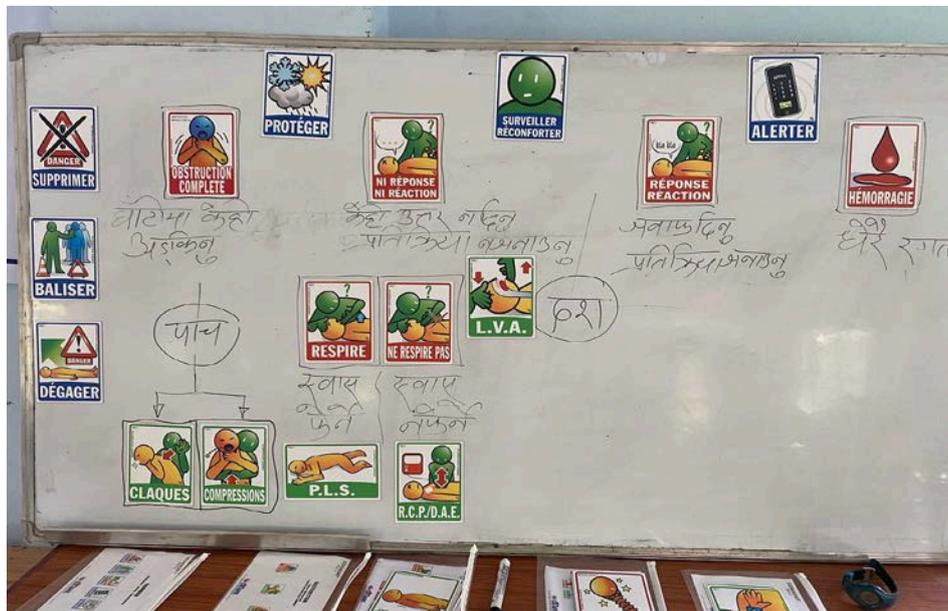
ICE Himalayas - INTERNATIONAL CENTRE for the EXPLORATION of the HIMALAYAS

(through education, emancipation, economy, ecology, and exchanges)

Siège : Mairie de Carbonne – Place Jules Ferry – 31390 CARBONNE

Déclaration à la sous-préfecture de Muret (Haute-Garonne – France) – Insertion au Journal Officiel du 17 avril 2010

RNA n°W311002260 - Siren 750 839 615 - Siret 750 839 615 00028



BOURBAO Gilles

lun. 26 sept.
16:34

Cher Monsieur,

Merci pour ce compte rendu et surtout pour vos initiatives, très utiles pour la sécurité de tous !

Aucune difficulté de ma part pour signer à l'avenir des certificats de compétence en népalais ou en anglais.

Bien cordialement,
Gilles Bourbao

ICE Himalayas - INTERNATIONAL CENTRE for the EXPLORATION of the HIMALAYAS
(through education, emancipation, economy, ecology, and exchanges)

Siège : Mairie de Carbonne – Place Jules Ferry – 31390 CARBONNE

Déclaration à la sous-préfecture de Muret (Haute-Garonne – France) – Insertion au Journal Officiel du 17 avril 2010

RNA n°W311002260 - Siren 750 839 615 - Siret 750 839 615 00028

ICE Himalayas - INTERNATIONAL CENTRE for the EXPLORATION of the HIMALAYAS

(through education, emancipation, economy, ecology, and exchanges)

Siège : Mairie de Carbonne – Place Jules Ferry – 31390 CARBONNE

Déclaration à la sous-préfecture de Muret (Haute-Garonne – France) – Insertion au Journal Officiel du 17 avril 2010

RNA n°W311002260 - Siren 750 839 615 - Siret 750 839 615 00028