



FICHE PERSONNELLE D'ALERTE

version du 03/11/2025

N° Européen d'Urgence : 112

NOM :

PRENOM :

Date de naissance :

Adresse :

Numéro de Téléphone mobile :

Adresse mail :

Personne(s) à prévenir en cas d'urgence :

NOM :

PRENOM :

Lien familial ou social :

Téléphone :

Adresse :

NOM :

PRENOM :

Lien familial ou social :

Téléphone :

Adresse :

En cas de besoin => Informations médicales à connaître

Mon Groupe sanguin et Rhésus :

Médicaments que j'ai sur moi :

Ces médicaments sont conservés dans :

Que faut-il me donner, quelle quantité et dans quel contexte :

Gestes à pratiquer :

Gestes interdits :

Mes allergies éventuelles et contre-indications éventuelles :

Nom de mon médecin traitant :

Son numéro de téléphone :/...../...../...../...../.....

Informations personnelles complémentaires :

RAPPEL :

lorsque vous partez en rando avec LSM, ayez toujours sur vous ce document ainsi que votre Carte Vitale

ces données sont confidentielles et ne peuvent être utilisées qu'en cas d'urgence



QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT LORS D'UNE RANDONNÉE, ACCIDENT NECESSITANT L'INTERVENTION DES SECOURS

version du 03/11/2025

1 : Protéger l'accidenté	N'approchez le lieu de l'accident que si cela ne présente aucun risque pour vous, et si vous pensez pouvoir être une aide. Puis assurez la sécurité des victimes et des autres randonneurs
2 : Apprécier l'état de la ou des victimes	Dites à la victime qui vous êtes et ce que vous allez faire, afin de la rassurer. Vérifier que la victime est consciente, respire (sa poitrine s'abaisse et se soulève) et recouvrez-la d'une couverture de survie ou autre vêtement...

3 : Demander de l'aide par téléphone

N° Européen d'Urgence : 112.

Attention en montagne parfois il n'y a pas de réseau

les 6 points-clés pour transmettre votre alerte :

- ① OÙ : Commune - lieu (coordonnées GPS) – itinéraire – altitude
- ② QUI : votre identité – numéro de téléphone
- ③ QUOI : Type d'accident – nombre de victimes – gravité de chaque victime – cinétique de chute
- ④ QUAND : Heure de l'accident
- ⑤ MÉTÉO : Vent – visibilité
- ⑥ INDICER la couleur dominante de vos vêtements

Ne pas raccrocher tant que votre correspondant ne vous y invite pas

Avant l'arrivée des secours ou de l'hélicoptère :

- ① Isoler la victime et son accompagnant du reste du groupe et demander aux personnes présentes de s'écartez d'au moins 50 mètres et de gérer le matériel afin qu'il ne soit pas dispersé lors de l'arrivée de l'hélicoptère.
- ② Trouver dans le sac à dos de la victime sa "**FICHE PERSONNELLE D'ALERTE**"
Parler avec la victime, l'informer que les secours sont prévenus et vont arriver.
- ③ Tenter d'évaluer son état : Parle ? Présente des douleurs et leur localisation, si la victime respire, si possible la tourner sur un côté en **Position Latérale de Sécurité** en maintenant autant que possible, tête et tronc dans l'axe.

Bouger la victime le moins possible

- ④ Si la victime présente une plaie qui saigne abondamment, allonger la, mettez les gants de soins de la trousse de secours et comprimer la plaie avec vos poings jusqu'à arrêt du saignement ou jusqu'à l'arrivée des secours.
- ⑤ Si possible faire quelques photos pour l'assurance



Position Latérale de Sécurité



Lorsque vous voyez l'hélicoptère, faites le signe conventionnel : debout les deux bras tendus au-dessus de la tête
Puis protéger la victime si possible en vous positionnant au plus près au-dessus d'elle et en la maintenant, ainsi que la couverture de survie ou autres vêtements qui la couvrent.

- Si nécessaire, donner aux secouristes des informations complémentaires concernant l'état de la victime et les circonstances de l'accident
- Informer deux membres du bureau LSM RANDO de l'accident en nommant la (ou les) victime(s), le lieu de l'accident et les actions réalisées.
 - les membres du bureau informés se chargent de prévenir l'assurance de LSM : MACIF n°sociétaire 4988081, n° de tél de l'assistance MACIF : 0 800 774 774