



**Plan de cours**  
**Haute altitude : prévention et traitement**  
(Niveau encadrant)



**Objectif général**

Assurer le développement des savoirs et des savoir-faire nécessaires permettant la gestion de la santé dans un contexte de trekking en haute altitude. À la fin de la formation, les participants devront être en mesure de prévenir et/ou traiter les problèmes liés à un tel environnement, de faire le suivi de la santé en haute altitude pour un groupe et agir conséquemment ainsi que de planifier d'une manière organisée un trekking en haute altitude permettant un déroulement agréable et sécuritaire,

**Public cible**

Toutes personnes qui désirent acquérir les notions de base essentielles requises pour faire la gestion de la santé dans un contexte de haute altitude. De façon non limitative, considérons : les randonneurs expérimentés voulant s'aventurer dans un environnement de haute altitude à l'intérieur d'un groupe, les encadrants voulant acquérir les connaissances et les habiletés techniques nécessaires à la pratique du suivi de la santé en haute altitude, toute personne voulant séjourner pour une courte ou longue période en haute altitude, etc.

**Préalables**

- Formation Haute altitude : prévention et traitement (Niveau pratiquant)
- Âge minimum de 19 ans
- Recommandé : Certification de premiers intervenant en régions isolées (PIRI-80 h), cours de sécurité en avalanche Niveau 1 (CSA-1) offert par l'Association Canadienne des Avalanches (CAA), Brevet d'encadrant de niveau 3 Rando Québec

**Champ de pratique**

Assurer le suivi de la santé en altitude jusqu'à 8 848m

**Durée**

32 heures (4 jours)

**Encadrement**

12 participants pour 1 instructeur

**Lieu**

Le lieu choisi doit optimiser l'atteinte des objectifs de la formation tout en considérant le profil des participants.  
Critères : Lieu offrant une superficie de classe assez grande pour des ateliers pratiques avec caisson portable de recompression et oxygène. Les ateliers pratiques devraient être fait à l'extérieur si possible.

**Évaluation**

Examen théorique et évaluation pratique sommatives (La note de passage est de 80%)

## **Certification**

Un certificat d'encadrant en trek de haute altitude sera remis aux participants qui répondront aux exigences de la formation.

## **Objectifs d'apprentissages**

À la fin de la formation, les participants doivent être en mesure de :

- 1. Agir de manière consciente et responsable comme encadrant de trekking en haute altitude**
  - 1.1 Comprendre les différents niveaux de pratique et les limites de cette formation
  - 1.2 Comprendre les éléments nécessaires à la pratique agréable, responsable et sécuritaire en haute altitude
  - 1.3 Définir le rôle et les responsabilités des encadrants à un trekking en haute altitude
- 2. Définir les facteurs climatologiques spécifiques de la haute altitude**
  - 2.1 Connaître les éléments qui définissent la haute altitude
  - 2.2 Comprendre les effets physiologiques d'une baisse de la pression barométrique due à l'altitude
  - 2.3 Connaître les effets physiologiques de la baisse de la température en altitude
  - 2.4 Comprendre l'importance de l'augmentation du rayonnement solaire en altitude
  - 2.5 Connaître les effets physiologiques d'une baisse de l'humidité relative
- 3. Planifier une sortie de trekking en haute altitude**
  - 3.1 Connaître les différentes étapes de l'organisation d'une aventure en haute altitude
  - 3.2 Élaborer un plan d'ascension qui respecte les règles d'une ascension graduelle et sécuritaire
- 4. Gérer la santé en haute altitude**
  - 4.1 Connaître les principaux problèmes de santé reliés à la haute altitude
  - 4.2 Connaître les principaux médicaments utilisés en haute altitude
  - 4.3 Comprendre l'utilisation de certains équipements spécifiques à la gestion de la santé en haute altitude (caisson de recompression portable, saturomètre, oxygène)
  - 4.4 Connaître les échelles d'auto-évaluation du MAM et savoir les utiliser
  - 4.5 Comprendre comment remplir un carnet de santé pour la haute altitude
  - 4.6 Établir un plan d'urgence
  - 4.7 Utiliser la FOHA (feuille d'observation pour la haute altitude) pour gérer un groupe



**Plan de cours**  
**Haute altitude : prévention et traitement**  
(Niveau pratiquant)



**Objectif général**

Assurer le développement des savoirs et des savoir-faire nécessaires permettant la gestion de la santé dans un contexte de trekking en haute altitude. À la fin de la formation, les participants devront être en mesure de prévenir et/ou traiter les problèmes liés à un tel environnement, ainsi que de planifier d'une manière organisée un trekking en haute altitude permettant un déroulement agréable et sécuritaire.

**Public cible**

Toutes personnes qui désirent acquérir les notions de base requises pour faire la gestion de la santé dans un contexte de haute altitude. De façon non limitative, considérons : les randonneurs expérimentés voulant s'aventurer dans un environnement de haute altitude, les encadrants voulant acquérir les connaissances et les habiletés techniques nécessaires à la pratique en haute altitude, toute personne voulant séjourner pour une courte ou longue période en haute altitude, etc.

**Préalables**

- Aucun
- Recommandé : SRI-20h ou SARI-40h
- Âge minimum de 16 ans<sup>1</sup> pour les pratiquants

**Champ de pratique**

Assurer le suivi de la santé en altitude jusqu'à 8 848m

**Durée**

24 heures (3 jours)

**Encadrement**

12 participants pour 1 instructeur

**Lieu**

Le lieu choisi doit optimiser l'atteinte des objectifs de la formation tout en considérant le profil des participants.  
Critères : Lieu offrant une superficie de classe assez grande pour des ateliers pratiques avec caisson de recompression portable et oxygène. Les ateliers pratiques devraient être fait à l'extérieur si possible.

**Évaluation**

Examen théorique avec note de passage à 80%

---

<sup>1</sup> Âge minimum      Note importante pour les jeunes : il faut faire preuve d'une grande prudence en allant en haute altitude avant d'avoir terminé sa croissance. *La maturation cérébrale est une phase essentielle qui se poursuit jusqu'à l'adolescence pour se terminer vers l'âge de 20 ans.* Réf. Jean-Paul Richalet Médecine de montagne 5<sup>e</sup> édition

## **Certification**

Un certificat de pratiquant en trekking de haute altitude sera remis aux participants qui répondront aux exigences de la formation.

## **Objectifs d'apprentissages**

À la fin de la formation, les participants doivent être en mesure de :

### **1. Agir de manière consciente et responsable comme pratiquant de trekking en haute altitude**

- 1.1 Comprendre les différents niveaux de pratique et les limites de cette formation
- 1.2 Comprendre les éléments nécessaires à la pratique agréable, responsable et sécuritaire en haute altitude
- 1.3 Définir le rôle et les responsabilités des pratiquants à un trekking en haute altitude

### **2. Définir les facteurs climatologiques spécifiques de la haute altitude**

- 2.1 Connaître les éléments qui définissent la haute altitude
- 2.2 Comprendre les effets physiologiques d'une baisse de la pression barométrique due à l'altitude
- 2.3 Connaître les effets physiologiques de la baisse de la température en altitude
- 2.4 Comprendre l'importance de l'augmentation du rayonnement solaire en altitude
- 2.5 Connaître les effets physiologiques d'une baisse de l'humidité relative

### **3 Planifier une sortie de trekking en haute altitude**

- 3.1 Connaître les différentes étapes de l'organisation d'une aventure en haute altitude
- 3.2 Élaborer un plan d'ascension qui respecte les règles d'une ascension graduelle et sécuritaire

### **4 Gérer la santé en haute altitude**

- 4.1 Connaître les principaux problèmes de santé reliés à la haute altitude
- 4.2 Connaître les principaux médicaments utilisés en haute altitude
- 4.3 Comprendre l'utilisation de certains équipements spécifiques à la gestion de la santé en haute altitude (caisson de recompression portable, saturomètre, oxygène)
- 4.4 Connaître les échelles d'auto-évaluation du MAM et savoir les utiliser
- 4.5 Comprendre comment remplir un carnet de santé pour la haute altitude