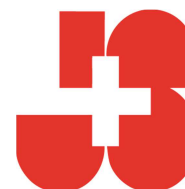




## Sport des enfants J+S

---

# Thème : Premier secours



**Nom:** Nicolet Daisy

### Conditions cadre

Durée de la leçon 60 minutes

Participants 20

Environnement En Salle

Moyen didactique Manuel des samaritains et Journal Blessures Sportives JS

Moyens auxiliaires Pharmacie

Objectifs: Savoir réagir en cas d'accident,  
exercer quelques cas pratiques pouvant arriver lors d'un cours  
Connaitre le contenu d'une pharmacie

## Prévention :

**Bon équipement,  
Bonne hydratation, (en suffisance)  
Bon échauffement,  
Entraînement suffisant**

**O : observer** la situation, que s'est-il passé ? qui est impliqué ? qui est blessé ?

**R : réfléchir**, écarter tout danger  
Sécuriser les lieux  
Sécurisé le blessé  
Sécurisé le sauveteur vous  
Sécurisé les autres

**A : agir**, protection personnelle, donner les premiers secours.

## Exercices pratiques, avec de la théorie

**Poste 1.** Mauvaise réception après un saut au trampoline

Suspicion d'une entorse (distorsion) : forte élévation des ligaments, douleur et sensibilité au toucher. Mobilité réduite, perte fonctionnelle.

Schéma RICE

**R rest (repos)** Repos éviter tout mouvement immobiliser la partie du corps blessée

**I ice (glace)** la glace fait régresser l'œdème contribue à soulager la douleur,  
.....(pas direct sur la peau)

**C Compressions** appliquer un bandage pour maintenir le membre blessé

**E élévation** surélever le membre blessé

**Poste 2 :** collision entre deux enfants s'en suit un saignement du nez

Aider le blessé à s'asseoir avec la tête légèrement penchée en avant pour éviter que le sang coule dans l'estomac,

Bien comprimer les ailes du nez pendant 10 minutes, appliquer de la ouate hémostatique

Une fois l'hémorragie maîtrisée, demander au patient de rester tranquille

**Quand alarmer** : suspicion de traumatisme craniocérébral, hémorragie impossible à maîtriser, perte de sang importante

**Quand consulter un médecin** : reprise du saignement, déformation du nez, difficultés respiratoires après un mécanisme traumatique

**Poste 3.** Chute aux espaliers suspicion d'une douleur au dos, conscient. Reste au sol

Alarmer 144 et les parents

Eviter de déplacer le blessé

Autres mesures : stabiliser la tête.

lui parler et garder une surveillance sur votre gymnaste, s'il perd connaissance, retéléphoner au 144 pour signaler ce changement de situation.

**Poste 4 :** un doigt pincé en descendant une barre asymétrique (pincé et coupé)  
Ne pas toucher la plaie (ne pas lever des peaux), laver à de l'eau courante, désinfecté la plaie, puis appliquer un pansement, ou saignement plus fort alors faire un pansement compressif et consulter.

**Poste 5 :** Pharmacie

Arnica montana 7ch (la permission des parents)  
Désinfectant Merfen,  
Pansements de différentes tailles (avec des dessins pour enfants)  
Ouate hémostatique  
Compresse de gaz  
Bandes de différentes grandeurs  
Ciseaux, Brucelles, quelques épingles à nourrice. Gants  
Gel refroidissant, compresses uniques pour le refroidissement  
Feniallerg (antihistaminique) journée en extérieur ou camp.  
Couverture de survie métallisée

**Conclusion :** un enfant n'est pas un mini adulte, chez lui tout est plus petit, voie respiratoire, sanguin etc.

Demander lui de vous montrer avec le doigt, où se trouve la douleur (il dit le bon endroit)  
Parler calmement avec un langage adapté à l'enfant, pour soulager sa douleur et canaliser sa peur

**Protocole :**

Prendre le temps de discuter avec votre collègue monitrice ou aide monitrice, pour mettre en place un protocole.

Quelle place prendriez-vous à ce moment-là ? distribution des rôles.

Où sont les documents ?

La pharmacie est à portée ?

**Ambulance :**

Pensez à signaler les abords de votre salle par un objet insolite

Exp : une chaise devant la porte ou un habit pendu à une branche dans le chemin, ceci peut aider les secours.

**Enfants :**

Avoir des puzzles, livres, jeux de cartes (dans une armoire de la salle) pour occuper le groupe qui s'est éloigné du blessé.

Surtout pas de ballon, ou balle

**Parents :**

Le dossier médical sur l'enfant doit être actualisé (poids de l'enfant)

Remettre à jour la liste des numéros d'urgences des parents

S'il a eu lieu d'un accident même minime, donner un retour aux parents après le cours

**Extérieur :**

Dans un sac à dos

Avoir une pharmacie adaptée à l'extérieur (litre d'eau) prendre la liste des enfants

Votre portable

Casquette et gourde, tenue adéquate pour l'extérieur.

N'oubliez pas de faire des repérages avant de partir donner votre cours à l'extérieur (Terrain avec des objets, une machine stationnée, trop mouillé etc)

Tirer des brochures - blessures sportives de J&S et des samaritains