

FICHE ACTION ACTIVITÉ « Ô SECOURS »

THÉMATIQUES ABORDÉES

Cet atelier s'inscrit dans une démarche de solidarité et de citoyenneté. Il consiste en un travail de sensibilisation et d'initiation à la pratique des premiers secours. Son objectif est d'informer et de responsabiliser l'enfant : il peut à la fois subir un accident et venir en aide à ceux qui en sont victimes.

A noter : le diplôme de premier secours peut se passer dès l'âge de 10 ans.

PUBLIC :

8-11 ans

DURÉE :

6 séances de 45 mn

EFFECTIFS :

10 enfants maximum

1 animateur :

Il doit être diplômé du PSC1 ou disposer de solides connaissances de secourisme.

PARTENARIAT

Avec les Sapeurs-Pompiers, la Protection Civile... (Organisme habilité à dispenser les formations PSC1).

MATÉRIEL :

Une trousse à pharmacie complète :

Des compresses

Des pansements

Un spray antiseptique

5 pinces à épiler

3 couvertures de survie

3 paires de ciseaux

10 bandes

1 tapis de gym

Un poupon



SÉANCE 1 : INITIATION AU CADRE DES PREMIERS SECOURS

DEROULEMENT DE L'ACTIVITE

5min : Présentation de l'atelier.

L'objectif de cette séance est d'apprendre aux enfants les bons réflexes à avoir en cas d'accident.

15min :

Présentez d'abord aux enfants le contenu d'une trousse de secours : compresses, désinfectant, pansements ...

Expliquez-leur ensuite les soins à apporter en cas de :

Morsures

Brûlures

Petites plaies

Gros saignement

25 min :

Organisez ensuite un jeu de simulation : chaque enfant observe les bons gestes à réaliser avant de les simuler sur son binôme.

LIEN POUR INFORMATIONS :

<http://eduscol.education.fr/cid47503/dans-le-premier-degre.html>



SÉANCE 2 : « ALLO, LES POMPIERS ? »

5min : Présentation de la séance

Cette séance consiste à mettre en situation les enfants : « que faire si... ? » :

Je vois quelqu'un s'écrouler

Je vois quelqu'un faire un malaise

Je vois quelqu'un chuter en moto...

Donner le numéro d'appel des pompiers (18), du SAMU (15) et de la police (17)

Transmettre aux enfants les informations à communiquer aux pompiers lors de l'appel téléphonique :

Le lieu

Son nom

Les circonstances de l'accident

L'âge (approximatif) de la victime

Si c'est un homme ou une femme

Les gestes déjà effectués

Donner son propre numéro

Ne pas raccrocher son téléphone tant que les pompiers ne les invitent pas à le faire

Faire mémoriser cette liste aux enfants

Sous la forme d'un jeu de rôle, faire jouer aux enfants des petites mises en situation avec deux faux téléphones (l'un fait le pompier et l'autre le témoin de l'accident).



SÉANCE 3 : PREVENIR L'ÉTOUFFEMENT

5min : Présentation de la séance

Cette séance sera consacrée à l'étouffement : que faire lorsqu'on assiste à l'étouffement d'une personne.

Expliquer tout d'abord aux enfants qu'on ne réalise pas les mêmes gestes s'il s'agit d'un adulte, d'un enfant ou d'un bébé.

L'étouffement

Il existe deux manières de s'étouffer : partiellement ou totalement.

Partiellement : si la victime s'étouffe mais qu'elle tousse, cela veut dire qu'elle respire. Il faut donc l'encourager à tousser pour faire ressortir le corps étranger.

Totalement : la victime s'étouffe mais n'émet plus aucun son. Elle porte spontanément ses mains à sa gorge et la couleur de son visage change peu à peu : blanc, bleu...



Il faut agir tout de suite :

Pour un adulte et un enfant à partir d'un an

Se positionner sur le côté de la victime, placer une main sous celles de la victime sous la gorge, afin de la maintenir.

Positionner l'autre main dans le dos de la victime entre les omoplates

Baisser la victime vers l'avant

Donner un maximum de 5 claques dans le dos de la victime.
Après chaque claque, vérifier si tout rentre dans l'ordre.

Si les 5 claques dans le dos n'ont aucun effet, recommencer l'opération.

Bien penser à prévenir ou à faire prévenir les secours.

Si le corps étranger ressort et que la victime arrive à mieux respirer, la faire asseoir, la réconforter et la surveiller.



Pour un nourrisson de moins d'un an

Tenir le nourrisson tête penchée en avant, pour que sa tête soit plus basse que son thorax. Vous pouvez le coucher sur le ventre, à califourchon sur votre avant-bras ;

Lui donner 5 tapes dans le dos, entre les deux omoplates, avec le plat de la main ouverte ;

Si cette technique est inefficace, réaliser 5 compressions de la poitrine.

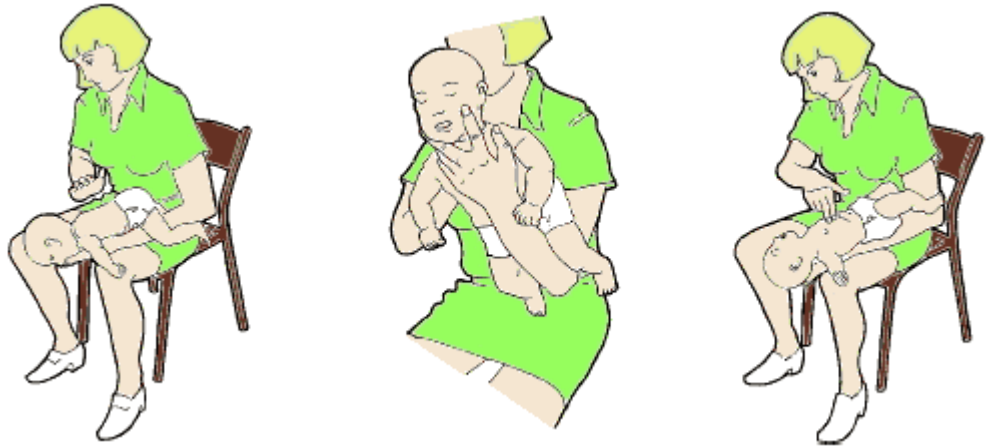
Tenir l'enfant couché, étendu sur le dos, tête penchée en arrière. Si c'est un nourrisson, couchez-le sur le dos, tête basse sur votre avant-bras ;

Effectuer 5 compressions au niveau de la poitrine. Les compressions doivent être réalisées sur la partie inférieure du sternum avec deux doigts chez le nourrisson.

Recommencer en alternant les 2 techniques jusqu'à ce que le corps étranger ressorte.

Une fois le corps étranger ressorti, le nourrisson va spontanément se mettre à pleurer, le prendre dans les bras, le rassurer.

Bien penser à prévenir les secours au 18 ou au 15.



SÉANCE 4 : LA POSITION LATÉRALE DE SECURITE

4min : Présentation de la séance.

Cette séance permet aux enfants d'acquérir un geste de secours primordial Position Latérale de Sécurité (PLS).

La PLS :

Dans un premier temps, vérifier si la personne est consciente, en lui posant des questions simples, du style : « est-ce-que vous m'entendez ? », « serrez-moi la main », etc.

Si elle ne répond pas, vérifier qu'elle respire : basculer prudemment la tête de la victime en arrière avec une main sur le front, deux doigts sous le menton et regarder si le ventre se soulève ou pas.

Si elle respire, mettre la victime sur le côté :

Placer le bras de la victime le plus proche de soi à l'angle droit de son corps.
Plier ensuite son coude tout en gardant la paume de sa main tournée vers le haut.
Saisir le bras opposé de la victime et placer le dos de sa main contre sa joue.
Avec l'autre main, attraper la jambe opposée, juste derrière le genou.
La relever, tout en gardant le pied au sol.

-arder la main pressée contre sa joue ;

Appuyer sur la jambe, afin de faire rouler prudemment et régulièrement la victime
Vérifier que la bouche de la victime soit ouverte au cas où elle vomisse.

Une fois la manœuvre effectuée, appeler les secours : 18 ou 112.

Surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours.



SÉANCE 5 : LE MASSAGE CARDIAQUE

5min : Présentation de la séance

Le massage cardiaque :

Sur un adulte
Sur un enfant

Le massage cardiaque :

Dans un premier temps, vérifier si la victime respire : basculer prudemment la tête de la victime arrière avec une main sur le front, deux doigts sous le menton et regarder si le ventre se soulève ou pas.

Si la personne ne respire pas et si vous êtes seul, prévenez les secours. Si vous êtes accompagné, faire prévenir les secours et commencer au plus vite le massage cardiaque.

Pour un adulte :

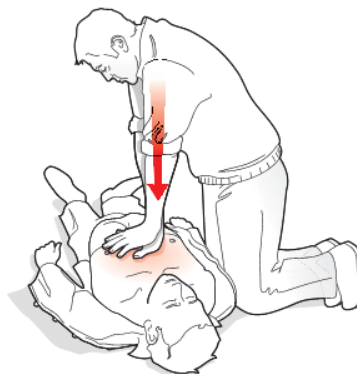
Se placer à genoux, sur le côté de la victime,

Positionner ses mains l'une sur l'autre, au milieu du thorax, entre les deux seins, les bras bien tendus, appuyer de tout son poids, bien au-dessus : ce ne sont pas les bras ni les mains qui appuient mais tout le corps,

Pratiquer 100 compressions par minutes, par séquences de 30 compressions consécutives. Appuyer très fort à chaque pression, pour enfoncer la cage thoracique de 3 à 4 cm. Veiller ensuite à bien relâcher entièrement entre chaque compression. Recommencer des séquences de 30 compressions, jusqu'à l'arrivée des secours.

Conseil : Même si vous avez l'impression de mal effectuer le geste, continuez : mieux vaut un massage cardiaque imprécis que pas de massage cardiaque du tout. Vous pouvez aussi pratiquer une ventilation pulmonaire (bouche-à-bouche) : 2 insufflations toutes les 30 compressions thoraciques.

ATTENTION : continuez les gestes de secours jusqu'à l'arrivée des secours !!!



SÉANCE 6 :

10min : Présentation de la séance

Cette ultime séance sera une mise en pratique générale de tout ce que les enfants auront acquis sur ce cycle, sous forme d'une mise en situation générale.

Il y aura un groupe de victimes et un autre de sauveteurs.

Énoncer le cadre : « Nous allons reconstituer une scène d'accident avec toutes les circonstances que nous avons évoqué ensemble lors des 5 séances précédentes ».

L'animateur se charge de répartir les rôles et de vérifier que les gestes de secours sont bien effectués.

! CONSEILS !

Pour cet atelier, il est indispensable que l'animateur maîtrise les gestes de premiers secours.

Cet atelier nécessite une très grande rigueur : l'apprentissage des techniques de secours n'est pas d'anodin, et il est capital d'inculquer de bons gestes aux enfants. Pour cela, veillez bien à employer des termes adaptés aux plus jeunes et à illustrer chaque explication de manière concrète.

