

Janvier 2016

## INITIATIONS AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS

Sensibilisation aux gestes et comportements qui sauvent

- Protection alerte
- Arrêt d'hémorragie
- Positions d'attente
- Réanimation cardiaque
- Surveillance

Document pédagogique à l'usage des formateurs

# SOMMAIRE

<b>SOMMAIRE</b>	<b>2</b>
<b>GLOSSAIRE</b>	<b>3</b>
<b>AVANT-PROPOS</b>	<b>4</b>
<b>CATALOGUE DES INITIATIONS AUX PREMIERS SECOURS</b>	<b>5</b>
<b>TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES UTILISÉES PAR LES FORMATEURS</b>	<b>6</b>
<b>INITIATION AUX PREMIERS SECOURS</b>	<b>10</b>
<b>ANNEXES</b>	<b>24</b>
<b>LISTES DES MATÉRIELS</b>	<b>25</b>
<b>REGLES ELÉMENTAIRES D'HYGIENE</b>	<b>26</b>

# GLOSSAIRE

- CAT** : Conduite à Tenir
- CRF** : Croix-Rouge française
- DAE** : Défibrillateur Automatisé Externe
- GT** : Geste Technique
- IPS** : Initiation aux Premiers Secours
- PLS** : Position Latérale de Sécurité
- PSC** : Prévention et Secours Civiques
- RCP** : Réanimation Cardio-Pulmonaire
- SAMU** : Service d'Aide Médicale Urgente
- UC** : Urgence Cardiaque

# AVANT-PROPOS

L'offre de formation dans le domaine des initiations a évolué et a intégré les évolutions techniques et pédagogiques dans le domaine du secourisme.

Cette initiation comprend :

- Un module Protection alerte
- Un module arrêt d'hémorragie et positions d'attente.
- Un module intitulé « Urgence Cardiaque » (ou « Alerter, Masser, Défibriller ») de 40 minutes

Dans ce document vous trouverez les éléments pédagogiques pour réaliser cette initiation dans les meilleures conditions. Le guide regroupant les éléments techniques est également mis à votre disposition.

Tous ces modules sont indépendants les uns des autres. L'initiation présentée se fera selon le circuit administratif inhérent à toutes les formations : ouverture en Base Contacts, Procès-Verbal et remise d'attestations.

Il existe d'autres formations courtes, spécifiques à la Croix-Rouge française, tel que le module « IPSEN » (Initiation aux Premiers Secours Enfant et Nourrisson) de 4 heures, le module « IRR » (Initiation à la réduction des risques) ou le module « Prévention »,

Ce document a été réalisé par la Direction de l'Urgence et du Secourisme, Pôle formation.

# LES INITIATIONS AUX PREMIERS SECOURS

## ○ ORGANISATION DES INITIATIONS

Les initiations aux Premiers Secours ont pour objectif de sensibiliser le public présent aux gestes de premiers secours. Les gestes appris lors de ces formations ont pour but de préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant l'arrivée des secours organisés. Ces initiations permettent de diffuser au plus grand nombre la connaissance de ces gestes et faire de ces citoyens un premier maillon de la chaîne des secours.

## ○ ENCADREMENT

Les initiations aux premiers secours sont animées, sous la responsabilité d'un médecin, par :

- des Formateurs de Formateurs et Formateurs en Prévention et Secours Civiques
- des Initiateurs aux Premiers Secours.

## ○ SYNTHÈSE DES PARTICULARITÉS DE LA SENSIBILISATION AUX GESTES ET COMPORTEMENTS QUI SAUVENT

IPS	
<b>Conditions d'admission</b>	Tout public à partir de 10 ans
<b>Durée</b>	120 minutes
<b>Encadrement</b>	10 participants par animateur
<b>Programme</b>	Protection Alerte Arrêt d'hémorragie Positions d'attente Victime qui a perdu connaissance et ne respire pas Compressions thoraciques avec utilisation du défibrillateur Victime qui a perdu connaissance et respire

# TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES UTILISÉES PAR LES FORMATEURS

## ○ EXPOSÉ DIRECTIF

Technique pédagogique **d'apprentissage** utilisable en **plénière**.

### ■ But

Apporter des connaissances.

Technique pédagogique simple permettant d'apporter des connaissances à un nombre important de participants.

ANIMATEUR	PARTICIPANTS	⌚
1.- Lancer l'activité en indiquant son objectif et sa finalité.	1.- Écouter.	1 min
2.- Réaliser l'exposé en 3 à 4 parties, chaque partie étant centrée sur une question ou un thème.	2.- Écouter, prendre des notes.	5 à 10 min
3.- Proposer aux participants de poser des questions.	3.- Poser des questions.	2 à 5 min
Répondre aux questions	Écouter les réponses aux questions	
4.- Résumer l'exposé en le centrant sur les points importants.	4.- Écouter, prendre des notes.	1 min
5.- Conclure en liant l'exposé avec la suite de la formation.	5.- Écouter, prendre des notes.	1 min

## ○ EXPOSÉ PARTICIPATIF

Technique pédagogique **d'apprentissage** utilisable plus facilement en **groupe** qu'en plénière.

### ■ But

Rendre un apport de connaissance plus participatif pour les apprenants en inversant les séquences « exposé » et « discussion ».

Explorer les connaissances des apprenants sur un thème donné.

Favoriser la confrontation des idées.

Compléter les connaissances des participants sur un sujet donné.

ANIMATEUR	PARTICIPANTS	∞
1.- Lancer l'activité en indiquant son objectif et sa finalité.  Présenter le plan de la séance ou de l'exposé qui se déroule en 3 à 4 parties, chaque partie étant centrée sur une question « clé ».	1.- Écouter, questionner.	1 min
2.- Lancer la discussion à partir de la première question « clé » préalablement préparée permettant aux participants d'exprimer les connaissances qu'ils ont sur le sujet.	2.- Écouter et énoncer des idées.	10 à 15 min
3.- En posant des questions, faire développer les idées émises en évitant la transmission directe d'informations.  Valider les connaissances conformes et rectifier les connaissances erronées.	3.- Développer les idées émises.	(2 & 3)
4.- Compléter si nécessaire et synthétiser les connaissances à l'aide d'un ou deux transparents (ou diapositives).	4.- Écouter, prendre des notes.	5 min
5.- Répéter les temps 2 à 4 avec les autres questions « clés ».		
6.- Résumer l'exposé en le centrant sur les points importants.	6.- Écouter, prendre des notes.	2 min
7.- Conclure en liant l'exposé avec la suite de la formation.	7.- Écouter, prendre des notes.	2 min

## ○ DÉMONSTRATION COMMENTÉE ET JUSTIFIÉE EN MIROIR

Technique pédagogique d'**apprentissage** permettant l'acquisition du(es) nouveau(x) geste(s) et de la nouvelle conduite à tenir par l'**observation** et la **re-formulation**.

### ■ But

Acquérir de nouveaux gestes et de nouvelles conduites à tenir par l'observation et la reformulation.

Prendre connaissance des principes, des étapes et des points clés des gestes et des conduites à tenir.

ANIMATEUR	PARTICIPANTS	⌚
1.- Lancer la démonstration <ul style="list-style-type: none"> <li>Positionner les participants en fonction de la technique de la salle, du nombre de participants et du matériel à disposition</li> <li>Lancer la démonstration en effectuant un lien avec le(s) module(s) précédemment abordé(s) venant de se dérouler.</li> </ul>	1.- <ul style="list-style-type: none"> <li>Se positionner en fonction des consignes données</li> <li>Écouter.</li> </ul>	2 min
2.- Réaliser une démonstration commentée et justifiée en miroir des nouveaux gestes et/ou de la nouvelle conduite à tenir : <ul style="list-style-type: none"> <li>Détailler la conduite à tenir et le(s) geste(s) en indiquant quand, pourquoi et comment réaliser ce(s) geste(s).</li> <li>Corriger les éventuelles erreurs faites par le participant</li> <li>Répondre aux questions posées.</li> </ul> <p><b>Centrer son discours et son action sur l'objectif et les points clés du (des) geste(s).</b></p>	2.- <ul style="list-style-type: none"> <li>Ecouter et faire les gestes au fur et à mesure</li> <li>Corriger les erreurs</li> <li>Poser des questions.</li> </ul>	5 à 15 min
3.- Effectuer une synthèse de l'activité en la centrant sur l'objectif de l'action de secours et les points clés du (des) geste(s) de secours.	3.- Écouter.	1 min

# initiation AUX GESTES QUI SAUVENT

## Objectifs

### Objectif général

A l'issue d'une initiation, le participant doit être capable d'exécuter correctement les gestes de premiers secours destinés à :

- protéger la victime et les témoins,
- alerter les secours d'urgence adaptés,
- empêcher l'aggravation de la victime et préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours.



## Objectifs de formation

Sur le terrain, après avoir suivi la formation « **Initiation aux Premiers Secours** », le participant doit être capable :

- D'assurer la protection immédiate, adaptée et permanente, de lui-même, de la victime et des autres personnes, des dangers environnants, notamment du sur-accident en utilisant, si nécessaire, les moyens à disposition,
- D'assurer la transmission de l'alerte aux 15, 18, ou 112,
- De reconnaître une victime qui a perdu connaissance, d'apprécier la respiration et de réaliser les gestes de secours qui s'imposent pour assurer la survie de la victime.
- De reconnaître une victime qui saigne abondamment et réaliser les gestes de secours qui s'imposent pour assurer la survie de la victime
- Mettre les victimes dans les positions d'attentes adéquates

## Organisation

### Organisation de l'initiation

L'Initiation aux Premiers Secours a pour objectif de sensibiliser le public présent aux gestes de premiers secours. Les gestes appris lors de cette formation ont pour but de préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant l'arrivée des secours organisés.

### Conditions d'admission

Cette formation s'adresse à tout public à partir de 10 ans .

Il faut souligner que les participants qui présentent un handicap physique peuvent suivre cette initiation et se voir attribuer l'attestation « Initiation aux Premiers Secours ». Le formateur adaptera le nombre de participants dans son groupe et les exercices pratiques aux capacités du (des) participant(s).

### Durée

La durée de l'IPS est de 120 minutes environ de « face à face pédagogique ». Les volumes horaires, détaillés dans les séquences composant cette initiation, sont mentionnés à titre indicatif.

### Encadrement

L'initiation aux premiers secours est animée, sous la responsabilité d'un Médecin, par :

- des Formateurs de Formateurs et Formateurs en Prévention et Secours Civiques
- des Initiateurs aux Premiers Secours.

Ces animateurs connaissent et maîtrisent le contenu de cette initiation et les techniques à mettre en œuvre.

La formation est dispensée à des groupes de 10 personnes maximum par animateur.

### Programme

L'IPS se déroule en 7 ou 8 étapes successives :

1. Accueil et Présentation
2. Protection
3. Alerte
4. Conduite à tenir face à un saignement abondant
5. Les positions d'attentes en cas de traumatismes (plaies graves)
6. Victime qui a perdu connaissance et ne respire pas
7. Compressions thoraciques avec utilisation du défibrillateur

8. Victime qui a perdu connaissance et respire
9. Conclusion

## Techniques d'animation

Les initiations aux premiers secours sont des formations progressives et pratiques où les connaissances nécessaires à la compréhension sont apportées lors d'exercices pratiques. Elles utilisent des techniques pédagogiques modernes, décrites dans les références pédagogiques et qui impliquent les participants, les amenant à réaliser les gestes et les conduites à tenir qu'ils auront à pratiquer sur le terrain.

## Évaluation

### Évaluation continue formative

Le suivi des participants pendant cette initiation est réalisé par l'initiateur. La présence et la participation active de chacun constituent les seuls critères d'évaluation.

### Délivrance de l'attestation

La participation à l'initiation donne droit à l'attribution d'une attestation délivrée par la Croix-Rouge française.

## Matériel pédagogique

- Emblème de la CRF
- Fiche d'émargement
- Tapis de sol (1 par binôme plus 1 pour le formateur)
- Mannequins adultes de RCP (1 par binôme plus 1 pour le formateur)
- Défibrillateurs automatisés externes de formation avec leurs accessoires (1 par binôme plus 1 pour le formateur)
- Coupe de tête ou illustrations similaires.
- Moyen d'alerte (téléphone, ...)
- Pansements compressifs et liens pour mise en place de garrot improvisé

## Séquences

### Séquence 1 : Accueil et présentation

#### ■ Action à réaliser


Prendre connaissance de l'objectif de l'initiation aux premiers secours, se situer par rapport aux autres personnes de la formation (participants et formateur) et identifier la Croix-Rouge française comme organisme formateur.

#### ■ Conditions de réalisation

En groupe avec le formateur.

- **Durée : 3 min**
- **Conducteur de séquence**

TECHNIQUE PÉDAGOGIQUE	MOYENS	RECOMMANDATIONS	⌚
Exposé participatif	Aucun	Préparer la salle et tout le matériel nécessaire avant l'arrivée	5

TECHNIQUE PÉDAGOGIQUE	MOYENS	RECOMMANDATIONS	
		<p>des participants.</p> <p>Veiller à rendre visible l'emblème de la Croix-Rouge française (affiche, drapeau etc.).</p> <p>Accueillir les participants puis lancer la séance d'initiation.</p> <p>Se présenter en faisant référence à la Croix-Rouge française.</p> <p>Remercier les participants pour leur démarche volontaire et leur implication.</p> <p><b>Les inviter à s'installer en demi-cercle puis se placer parmi eux de manière à être visible de tous.</b></p> <p>Demander à chaque participant de se présenter et d'exprimer ses attentes.</p> <p>Présenter l'Initiation aux Premiers Secours en annonçant :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ L'objectif général : Etre capable d'exécuter correctement les gestes de premiers secours destinés à protéger la victime et les témoins, alerter les secours d'urgence adaptés, empêcher l'aggravation de la victime et préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours.</li><li>■ La durée : 120 minutes</li><li>■ La méthode pédagogique employée (déroulement de l'initiation).</li></ul> <p>Justifier l'intérêt des gestes de premiers secours avec la notion de chaîne de survie.</p>	

## Séquence 2 : Protection

### ■ Action à réaliser

Protéger une victime ou une personne en écartant ou supprimant, de quelque manière que ce soit et de façon permanente, tout danger qui la menace. La protection est un préalable à toute action de secours. Toutefois, elle ne peut être réalisée par un sauveteur que s'il peut assurer sa propre sécurité pendant cette action.

### ■ Conditions de réalisation

En groupe avec le formateur.

### ■ Durée : 7 min

### ■ Conducteur de séquence

TECHNIQUE PÉDAGOGIQUE	MOYENS	RECOMMANDATIONS	⌚
<b>Exposé participatif</b>	Illustrations des situations (optionnelles)	<p>Présenter le thème de l'exposé.</p> <p>Présenter les situations dans lesquelles la protection est indispensable.</p> <p>Evoquer une situation où <b>le danger peut être supprimé</b> :  <i>« Vous êtes témoin d'un accident électrique domestique, la victime est en contact avec le courant. »</i></p> <p>Questionner les participants et compléter en fonction des réponses :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Quel est le risque ?</b> Toute personne touchant la victime peut être électrisée.</li> <li>■ <b>Qui est menacé ?</b> La victime, mais aussi le sauveteur et les témoins éventuels.</li> <li>■ <b>Qui protéger en premier ?</b> Le sauveteur doit se protéger en premier afin de pouvoir continuer à porter secours.</li> <li>■ <b>Comment faire cesser le danger ?</b> En coupant le courant au disjoncteur.</li> </ul>	5

TECHNIQUE PÉDAGOGIQUE	MOYENS	RECOMMANDATIONS	
		<p><b>Aborder l'une ou l'autre des situations suivantes où le danger ne peut être supprimé mais contrôlé.</b></p> <p>Evoquer une situation où <b>le danger ne peut être supprimé mais contrôlé</b> : « <i>Vous êtes témoin de l'encombrement de la voie publique (accident de la route, arbre, échafaudage, glissement de terrain, troupeaux ...).</i> »</p> <p>Questionner les participants et compléter en fonction des réponses :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Quels sont les risques ?</b> Collision, choc, instabilité du site.</li> <li>■ <b>Peut-on le supprimer ?</b> Non ! C'est un danger que l'on ne peut supprimer mais dont on doit tenter de limiter les risques.</li> <li>■ <b>Que feriez-vous dans cette situation ?</b> Baliser de part et d'autre de la zone pour éviter tout sur-accident avec l'aide de témoins éventuels. Interdire toute approche si un danger persiste.</li> </ul> <p>Evoquer une situation où <b>le danger ne peut être supprimé mais contrôlé ou non.</b></p> <p>« <i>Vous êtes témoin d'une fuite de gaz.</i> »</p> <p>« <i>Situations exceptionnelles</i> »</p> <p>Questionner les participants et compléter en fonction des réponses :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Quel est le risque ?</b> Explosion.</li> <li>■ <b>Peut-on le supprimer ?</b> Non ! C'est un danger que l'on ne peut supprimer mais dont on doit tenter de limiter les risques.</li> <li>■ <b>Que feriez-vous devant cette situation ?</b> Ne pas provoquer d'étincelles pouvant déclencher l'explosion (interrupteur, sonnerie, lampe de poche,...) Assurer une surveillance permanente de la zone de danger ; empêcher toute personne de pénétrer dans cette zone jusqu'à l'arrivée des secours spécialisés.</li> <li>■ <b>Dégager la victime si le danger n'est pas contrôlable</b> Montrer les techniques de dégagement d'urgence Rappeler les consignes de l'état (expliquer l'affiche) en cas d'attaque ou d'attentats.</li> </ul> <p>Réaliser une synthèse en mettant en avant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Observer</b> la situation, s'en approcher <b>prudemment</b> avant d'intervenir,</li> <li>■ Mettre en œuvre si possible la <b>protection</b> : contrôle du danger, balisage,</li> <li>■ <b>Ne pas s'exposer</b> et/ou <b>empêcher</b> d'autres personnes de <b>s'exposer au danger.</b></li> </ul>	8

## Séquence 3 : Alerte

### ■ Action à réaliser

Transmettre au service de secours d'urgence les informations nécessaires à son intervention.

### ■ Conditions de réalisation

En groupe avec le formateur.

### ■ Durée : 5 min

### ■ Conducteur de séquence

TECHNIQUE PÉDAGOGIQUE	MOYENS	RECOMMANDATIONS	5
Exposé participatif	Tapis de sol	<p>Demander aux participants s'ils ont déjà alerté les secours et comment ils ont procédé.</p> <p>A partir de ce vécu, faire préciser :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Quand ?</b> A l'occasion de toute situation présentant des risques ou lorsqu'une vie est en danger. Dès que possible, mais après une évaluation rapide et succincte de la situation, des risques et de la victime.</li> <li>■ <b>Par quels moyens ?</b> L'alerte des secours peut être réalisée à l'aide : d'un téléphone fixe ou mobile, d'une cabine téléphonique, d'une borne d'appel...</li> <li>■ <b>Qui appeler ?</b> Le 15, numéro d'appel des SAMU (problèmes urgents de santé et conseil médical) Le 18, numéro d'appel des sapeurs-pompiers, (secours d'urgence aux personnes, secours sur accidents et incendies) Le 112, numéro d'appel unique pour l'ensemble des services de secours (interconnexion) afin de permettre un gain de temps dans la transmission des informations. Ce numéro ne se substitue pas aux autres numéros d'urgence, mais présente l'avantage d'être commun à l'ensemble du territoire de l'Union Européenne. Ces services sont interconnectés.</li> <li>■ <b>Que dire ?</b> L'appelant doit pouvoir décrire la situation et, au minimum, donner les indications suivantes : - Numéro d'appel, - Nature du problème, - Localisation. Un dialogue s'instaure entre l'appelant et les services d'urgence pour rassembler les autres informations nécessaires à l'intervention rapide et adaptée des secours.</li> </ul>	

## Séquence 4 : Victime qui présente un saignement abondant

### ■ Action à réaliser

Arrêter ou limiter la perte de sang de la victime et retarder l'installation d'une détresse qui peut entraîner la mort dans l'attente des secours.

### ■ Conditions de réalisation

En groupe avec le formateur.

### ■ Durée : 14 min

### ■ Conducteur de séquence

TECHNIQUE PÉDAGOGIQUE	MOYENS	RECOMMANDATIONS	⌚
<b>Exposé directif</b>	<p>Tapis de sol</p> <p>Photo ou vidéo d'un saignement abondant</p> <p>Sac plastique</p> <p>Tampon de tissu</p> <p>Flacon représentant le sang dans le corps humain ou illustration</p> <p>Fiche Technique « Hémorragies »</p>	<p>Présenter la situation :</p> <p><i>Une victime se présente avec une hémorragie à l'avant-bras.</i></p> <p>Montrer la photo ou une courte vidéo d'une personne qui présente un <b>saignement abondant comprimable</b>.</p> <p><b>Tout saignement abondant nécessite une action immédiate de secours, rapide et efficace afin de limiter la perte de sang de la victime et éviter l'installation d'une détresse qui peut entraîner le décès d'une victime.</b></p> <p>Insister sur le fait que, dans cette situation d'urgence, la réalisation des gestes de secours prime sur l'alerte. Cette dernière est alors réalisée après avoir pratiqué les gestes de premiers secours, si le sauveteur est seul avec la victime ou après avoir débuté les gestes de secours si c'est une tierce personne qui alerte.</p>	2
<b>Démonstration en miroir</b>	Tapis de sol	<p>Définir pour chaque binôme les rôles de chacun : un joue le rôle de sauveteur, l'autre de victime.</p> <p>Demander aux victimes simulées de présenter leur avant-bras comme si celui-ci présentait une plaie avec une perte de sang importante.</p> <p>Les sauveteurs quant à eux font face au formateur afin d'observer ses gestes et écouter ses consignes que chacun devra reproduire simultanément.</p> <p>Indiquer le résultat de l'action de secours : arrêter le saignement et éviter l'installation d'une détresse.</p> <p>Montrer et expliquer les gestes de secours à réaliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Arrêter l'hémorragie,</li> <li>■ Allonger la victime en position horizontale,</li> <li>■ Donner l'alerte ou mieux, faire donner l'alerte,</li> <li>■ Parler régulièrement à la victime en attendant les secours,</li> <li>■ Protéger la victime du froid et des intempéries,</li> </ul>	2 x 3 min

TECHNIQUE PÉDAGOGIQUE	MOYENS	RECOMMANDATIONS	⌚
		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Surveiller la victime</li> </ul> <p>Préciser que la compression directe, avec la main, de la plaie qui saigne est la technique la plus simple et la plus efficace pour arrêter un saignement.</p> <p>Indiquer qu'il est préférable d'interposer un tampon de tissu entre la plaie et la main pour faciliter l'arrêt du saignement et bien répartir la compression dans la plaie.</p> <p>Rappeler qu'il est aussi nécessaire de prendre des précautions et de se protéger si possible la main avec un gant ou un film plastique pour limiter la transmission de maladies infectieuses par le sang.</p> <p><b>Renouveler la démonstration pour le deuxième groupe de participants.</b></p> <p>Présenter et faire réaliser par les apprenants la technique du Garrot improvisé</p>	2X3 min

## Séquence 5 : Position d'attente (Plaies graves)

### ■ Action à réaliser

Mettre les victimes dans une position d'attente pour la maintenir en vie en attendant la prise en charge par les secours

### ■ Conditions de réalisation

En groupe avec le formateur.

### ■ Durée : 14 min

### ■ Conducteur de séquence

TECHNIQUE PÉDAGOGIQUE	MOYENS	RECOMMANDATIONS	⌚
Exposé directif		<p>Présenter les situations dans lesquelles les positions d'attentes sont nécessaires.</p> <p>Les décrire ( poster)</p> <p>Quoi ? comment ? pourquoi ?</p>	2
Démonstration en miroir		<p><b>Faire réaliser les gestes par les apprenants au fur et à mesure des explications et démonstrations du formateur.</b></p> <p>Plaie au Thorax : demis assis</p> <p>Plaie à l'abdomen : position allongés jambes relevées</p> <p>Malaise : à plat dos</p>	2 x 3 min



TECHNIQUE PÉDAGOGIQUE	MOYENS	RECOMMANDATIONS	∞
		Ne répond pas, mais respire : sur le coté (PLS)  Protéger et surveiller la victime	

## Séquence 6 : Victime qui a perdu connaissance et ne respire pas

### ■ Action à réaliser

Mettre en œuvre des compressions thoraciques chez une victime qui présente un arrêt cardiaque dans l'attente des secours.

### ■ Conditions de réalisation

En groupe avec le formateur.

### ■ Durée : 14 min

### ■ Conducteur de séquence

TECHNIQUE PÉDAGOGIQUE	MOYENS	RECOMMANDATIONS	∞
<b>Exposé directif</b>	Tapis de sol  Mannequins  Fiche Technique « Arrêt cardiaque »	Présenter la situation :  « <i>La victime ne bouge pas, ne répond pas, ne respire plus. Un DAE est à proximité.</i>  <i>Le risque pour cette victime est qu'elle meurt rapidement car l'oxygène n'arrive plus au niveau de ses organes (cœur et cerveau en particulier).</i>  <i>Le principe de cette nouvelle conduite à tenir (compressions thoraciques) est de suppléer la circulation du sang défaillante chez la victime. »</i>  Présenter le principe de l'action de secours : « la chaîne de survie ».  Définir les rôles pour chaque binôme : l'un d'entre eux joue le rôle de sauveteur, il réalisera les gestes en même temps que le formateur. L'autre sera attentif durant la DCJ miroir puisqu'il reproduira les gestes lors de la phase d'apprentissage.  Positionner chaque binôme devant un mannequin suivant l'espace, en demi-cercle devant vous, dans la mesure du possible.	2

TECHNIQUE PÉDAGOGIQUE	MOYENS	RECOMMANDATIONS	⌚
<b>Démonstration en miroir</b>	Tapis de sol  Mannequins	<p>Indiquer le résultat de l'action de secours :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Maintenir la circulation de la victime pour éviter l'aggravation</li> <li>■ Mettre en œuvre le plus précocement le DAE pour favoriser la reprise de la circulation de la victime.</li> </ul> <p>En vous basant sur la séquence précédente, montrer et expliquer les gestes de secours à réaliser (compressions thoraciques) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Apprécier l'absence de signe de vie de la victime (respiration et conscience)</li> <li>■ Faire alerter les secours par un témoin et demander un DAE</li> <li>■ Réaliser les compressions thoraciques, jusqu'à la pose d'un défibrillateur, le relais par les services de secours ou par un sauveteur plus compétent ou une réaction de la victime.</li> </ul> <p>Insister sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ la constatation de l'absence d'une respiration normale,</li> <li>■ les points-clés et la justification des compressions thoraciques</li> <li>■ l'enchaînement des compressions à une fréquence de 100 à 120 par minute.</li> </ul> <p>Faire réaliser une minute de compressions thoraciques par les participants.</p> <p><i>Indiquer aux participants que dans une situation réelle, si le sauveteur sait réaliser le bouche-à-bouche, il peut le pratiquer en réalisant 2 insufflations toutes les 30 compressions thoraciques. Cette technique n'est pas enseignée lors des initiations.</i></p>	2 x 6 min

## Séquence 7 : Compressions thoraciques avec utilisation du défibrillateur

### ■ Action à réaliser

Utiliser un défibrillateur automatisé externe (DAE) associé à des compressions thoraciques chez une victime qui présente un arrêt cardiaque dans l'attente des secours.

### ■ Conditions de réalisation

En groupe avec le formateur.

### ■ Durée : 16 min

### ■ Conducteur de séquence

TECHNIQUE PÉDAGOGIQUE	MOYENS	RECOMMANDATIONS	⌘
Exposé directif	Tapis de sol  Mannequins  Défibrillateurs automatisés d'entraînement avec accessoires  Fiche Technique « Arrêt cardiaque »	<p>Reprendre la démonstration après s'être assuré que tous les sauveteurs ont réalisé les gestes.</p> <p>Compléter la situation :</p> <p>« <i>Aujourd'hui des défibrillateurs sont de plus en plus disponibles dans les lieux publics, placés dans des boîtiers vitrés muraux repérés par un logo facilement identifiable. Cet appareil a la capacité de délivrer un choc électrique au travers du cœur qui pourra peut-être être ainsi relancé.</i> »</p> <p>Avant d'entamer la démonstration de la mise en place du défibrillateur, le formateur s'attachera à décrire brièvement l'appareil :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Le DAE est un appareil capable de reconnaître une anomalie du fonctionnement du cœur et de délivrer à travers la poitrine un choc électrique afin de restaurer une activité cardiaque efficace.</li> <li>■ Le DAE donne des messages sonores et guide le sauveteur dans son action. Le principe est simple : écouter et appliquer ses consignes.</li> <li>■ Le bouton vert servira à allumer le DAE</li> <li>■ Le bouton rouge servira à délivrer le choc (Défibrillateur semi-automatique).</li> <li>■ Le DAE est toujours accompagné d'une paire d'électrodes autocollantes qu'il faudra, pour certains modèles, connecter au boîtier de l'appareil.</li> <li>■ Plusieurs accessoires peuvent être joints au défibrillateur dont une paire de ciseaux (couper les vêtements le cas échéant), des compresses (sécher la peau si nécessaire) et un rasoir (pour raser le lieu de pose des électrodes).</li> </ul>	2

TECHNIQUE PÉDAGOGIQUE	MOYENS	RECOMMANDATIONS	⌚
<b>Démonstration en miroir</b>	Tapis de sol  Mannequins  Défibrillateurs automatisés d'entraînement avec accessoires	<p>Continuer la démonstration avec la suite de la conduite à tenir (DAE) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mettre en œuvre un DAE</li> <li>■ Réaliser une défibrillation.</li> </ul> <p>Insister sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Le DAE est mis en œuvre seulement chez une victime en arrêt cardiaque.</li> <li>■ Les électrodes sont posées directement sur la peau de la victime à l'endroit indiqué sur le schéma figurant sur l'emballage ou directement sur l'électrode.</li> <li>■ Il ne faut pas toucher la victime quand l'appareil le demande (analyse et délivrance du choc) pour des raisons de bon fonctionnement et de sécurité.</li> <li>■ Certains appareils nécessitent d'appuyer sur un bouton pour délivrer le choc.</li> <li>■ En l'absence de choc indiqué ou immédiatement après un choc délivré, il faut impérativement réaliser les compressions thoraciques.</li> </ul> <p><b>Enchaîner l'apprentissage des gestes avec les sauveteurs en place puis assurer les rotations pour que tous les participants aient réalisé compressions thoraciques et mise en œuvre du DAE.</b></p>	2 x 7 min

## Séquence 8 : Victime qui a perdu connaissance et respire

### ■ Action à réaliser

Réaliser immédiatement la mise sur le côté d'une victime qui présente une perte de connaissance (et qui respire normalement) dans l'attente des secours.

### ■ Conditions de réalisation

En groupe avec le formateur.

### ■ Durée : 14 min

### ■ Conducteur de séquence

TECHNIQUE PÉDAGOGIQUE	MOYENS	RECOMMANDATIONS	⌚
<b>Exposé directif</b>	Tapis de sol  Maquette de coupe de tête ou illustration  Fiche Technique « Perte de connaissance »	Présenter la situation : « <i>La victime ne répond pas aux questions, ne réagit pas et respire. Le risque pour cette victime est qu'elle s'étouffe du fait de la chute de la langue en arrière et des sécrétions qui risquent de passer dans ses voies respiratoires.</i> »  Utiliser la maquette de coupe de tête ou tout autre support visuel pour expliquer l'effet sur les voies aériennes de la mise en PLS. <b>Toute victime qui ne réagit pas et qui respire nécessite une action de secours immédiate, rapide et efficace afin d'éviter le risque d'étouffement et éviter l'installation d'une détresse qui peut entraîner le décès de la victime.</b>	2
<b>Démonstration en miroir</b>	Tapis de sol	Définir pour chaque binôme les rôles de chacun : un joue le rôle de sauveteur, l'autre de victime.  Demander aux victimes de s'allonger à plat dos sur un tapis de sol. Par mesure d'hygiène, seules les jambes seront à même le sol.  On demandera aux victimes simulées de ne pas parler afin de ne pas perturber le sauveteur (victime qui a perdu connaissance).  Les sauveteurs quant à eux feront face au formateur afin d'observer ses gestes et écouter ses consignes que chacun devra reproduire simultanément.  Indiquer le résultat de l'action de secours : permettre à la victime de continuer à respirer normalement.  Montrer et expliquer les gestes de secours à réaliser : <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Apprécier la conscience de la victime</li> <li>■ Apprécier la respiration de la victime</li> <li>■ Mettre la victime en PLS</li> <li>■ Protéger et surveiller la victime</li> </ul> Insister sur : <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Le contrôle de la présence de la respiration, indispensable avant la mise sur le côté,</li> <li>■ Les objectifs de la mise en PLS plus que la technique proprement dite.</li> </ul> <b>Renouveler la démonstration pour le deuxième groupe de participants.</b>	2 x 6 min

## Séquence 9 : Conclusion

### ■ Action à réaliser

Remercier les participants et les inciter à suivre une formation complémentaire adaptée dans le domaine des premiers secours ou de l'autoprotection du citoyen.

### ■ Conditions de réalisation

En groupe avec le formateur.

### ■ Durée : 1 min

### ■ Conducteur de séquence

TECHNIQUE PÉDAGOGIQUE	MOYENS	RECOMMANDATIONS	⌘
<b>Exposé directif</b>	Dépliants (optionnels)	<p>Remercier les participants de leur attention et de leur participation.</p> <p>Inviter les participants à suivre une formation complète aux premiers secours (PSC1) ou à l'autoprotection (IRR, ...).</p> <p>Le cas échéant, indiquer les modalités de remise des attestations d'Initiation aux Premiers Secours.</p>	1

# ANNEXES

## Annexe 1

# LISTES DES MATÉRIELS

### ○ ORGANISATION DE L'ESPACE

La formation doit se dérouler dans un lieu présentant au minimum les caractéristiques suivantes :

- La pièce doit être chauffée et tempérée, ou si l'initiation se déroule en extérieur l'espace doit être au moins abrité des intempéries
- Il doit y avoir un grand emblème, des affiches ou tout autre support identifiant la CRF

### ○ MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE NÉCESSAIRE COMMUN À TOUTES LES INITIATIONS

- 1 fiche d'émargement,
- 1 guide technique des IPS,
- 1 guide pédagogique des IPS,
- 1 téléphone mobile ou fixe,
- photos, planches, films ou transparents de situations (optionnel),
- 1 tapis de sol pour 2 participants + 1 pour le formateur,
- 1 mannequin de réanimation cardio-pulmonaire adulte pour 2 participants + 1 pour le formateur, le matériel de rechange,
- 1 défibrillateur automatisé externe d'entraînement pour 2 participants et ses consommables +1 pour le formateur,
- matériel d'entretien des mannequins,
- des liens larges, des écharpes et bandes,
- dépliants.

### ○ MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE EN FONCTION DE L'INITIATION RÉALISÉE

- 1 coupe de tête articulée ou schémas équivalents,
- matériel de maquillage,
- matériel pour compression manuelle et bandage compressif,
- matériel pour se protéger les mains,
- affiches ou diaporama AVC (PC + vidéo)



## Annexe 2

# REGLES ELÉMENTAIRES D'HYGIENE

Pour les besoins des initiations et du présent guide pédagogique relatif à ces initiations, les formateurs utilisent différents matériels pédagogiques (mannequins), qui nécessitent des règles élémentaires d'hygiène.

## ○ LES MANNEQUINS

Les mannequins sont utilisés pour l'apprentissage des compressions thoraciques.

### ■ Conditions d'utilisation des mannequins par le formateur et les participants

Les mannequins ne pourront pas être utilisés par les personnes qui présentent :

- une lésion cutanée (plaies non protégées, herpès) sur les mains,
- une maladie infectieuse transmissible.

### ■ Règles d'utilisation du mannequin au cours de la formation

S'assurer que les utilisateurs du mannequin (participants et formateurs) aient les mains propres ou leur demander de se laver les mains.

### ■ Procédure de nettoyage des mannequins

- Le nettoyage du mannequin doit être réalisé en frottant vigoureusement avec une gaze imbibée d'un produit nettoyant recommandé par le fabricant ou, éventuellement, avec de l'eau de Javel à 12° diluée au 1/10e
- Laisser agir 30 secondes.
- Essuyer ensuite **avec une gaze propre**.

### ■ Entretien des mannequins

- Rechercher régulièrement l'existence de signes de détérioration (fissures ou déchirures des surfaces en matière plastique) qui rendent un bon nettoyage difficile ou impossible.
- Après **chaque séquence pédagogique, il faut** :
  - démonter les mannequins et les laver à l'eau tiède et au savon, puis rincer à l'eau claire,
  - désinfecter les mannequins avec une solution recommandée par le fabricant ou de l'eau de Javel, à 12° diluée au 1/10<sup>e</sup>,
  - laver les vêtements et les cheveux des mannequins lorsqu'ils sont sales (ou au moins tous les mois),
  - tenir un registre d'entretien pour chaque mannequin,
  - noter les inspections, les réparations effectuées et l'entretien régulier. Le registre sera daté et signé par le formateur.

*Le formateur doit impérativement prendre connaissance des recommandations du fabricant indiquées dans le « Guide de l'utilisateur », fourni avec chaque mannequin, et les respecter.*

## ○ LE MATÉRIEL DE MAQUILLAGE ET LES COSMÉTIQUES

Pour l'élaboration de mises en situation (démonstration pratique, cas concret,...), les formateurs font appel à des produits de maquillage spécialisé qui doivent offrir toutes les garanties d'utilisation vis-à-vis des personnes et des victimes simulées qui les utilisent.

Tout vendeur de matériel de maquillage et de cosmétiques doit être en mesure de justifier la conformité des produits qu'il met sur le marché. Ce qui veut dire qu'il doit pouvoir fournir un justificatif prouvant que ses produits sont enregistrés auprès des services du ministère chargé de la santé, que les formules de ses produits sont déposées dans les centres antipoison et qu'il respecte la conformité de l'étiquetage sur ses produits.

### ■ Les formateurs doivent donc :

- Respecter la réglementation concernant les produits de maquillage et n'utiliser que des produits répondant à la législation et à la réglementation en vigueur,
- S'assurer que la personne à maquiller ne présente pas une allergie connue à de tels produits,
- S'assurer de la conformité des produits utilisés en réclamant à leur fournisseur un justificatif.

L'utilisateur qui omettrait de s'assurer de cette conformité pourrait voir sa responsabilité personnelle recherchée en cas d'accident dermatologique lié à l'utilisation de substances n'offrant pas toutes les garanties requises.

**Les auteurs,  
sur la base du Référentiel Pédagogique PSC1 :  
Daniel Meyran  
Christophe Talmet  
Meymouna Doucoure  
Maria-Cécile Vanmoen  
Jean Arnaud  
Ghislain Baudichaud  
Benoit Vorms**