

DEVENIR ÉCOCITOYEN

# Ô secours



NATURE



CITOYENNETÉ

## Auteur

Ifac

—

## Public

De 8 à 11 ans

—

## Nombre de participants

Jusqu'à  
10 enfants

—

## Nombre de séances

6

—

## Durée

Moyenne  
de 45 min  
par séance

—

## Temps de préparation

🕒 🕒

—

## Présentation générale

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.

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

## Partenariat

Avec les sapeurs-pompiers, la Protection civile (organisme habilité à dispenser les formations PSC1).

## Programme des séances

Séance 1 : initiation au cadre des premiers secours

Séance 2 : allô, les pompiers ?

Séance 3 : prévenir l'étouffement

Séance 4 : la position latérale de sécurité

Séance 5 : le massage cardiaque

Séance 6 : bilan

## SÉANCE 1

# Initiation au cadre des premiers secours

👤 1 animateur [Il doit être diplômé du PSC1 ou disposer de solides connaissances de secourisme] | ⌚ 45 min



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

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, un tapis de gym, un poupon.



### AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Une grande salle.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Apprendre aux enfants les bons réflexes à avoir en cas d'accident
- Donner les bases et les rudiments des premiers secours aux enfants

## PRINCIPE ET DÉROULEMENT

### PRÉSENTATION DE L'ATELIER

⌚ 5 min

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

### CONTENU DE LA TROUSSE DE SECOURS

⌚ 15 min

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

Leur expliquer ensuite les soins à apporter en cas de :

- morsures ;
- brûlures ;
- petites plaies ;
- gros saignement.

### JEU DE SIMULATION

⌚ 25 min

Associer les enfants au rangement du matériel de la trousse de secours.

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

## LIEN

Sensibilisation aux gestes qui sauvent et formation aux premiers secours pour le 1<sup>er</sup> degré : <http://eduscol.education.fr/cid47503/dans-le-premier-degre.html>

## SÉANCE 2

# Allô, les pompiers ?

👤 1 animateur [Il doit être diplômé du PSC1 ou disposer de solides connaissances de secourisme] | ⌚ 45 min



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

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, un tapis de gym, un poupon.



### AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Une grande salle.

## OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Transmettre et communiquer aux enfants les numéros de première urgence

## PRINCIPE ET DÉROULEMENT

### PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

⌚ 5 min

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...

### CONSIGNES

⌚ 15 min

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

Transmettre aux enfants les informations à communiquer 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 ;
- son propre numéro ;
- ne pas raccrocher son téléphone tant qu'on ne les invite pas à le faire.

Faire mémoriser cette liste aux enfants.

### JEU DE RÔLE

⌚ 25 min

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

# Prévenir l'étouffement

👤 1 animateur [Il doit être diplômé du PSC1 ou disposer de solides connaissances de secourisme] | ⌚ 45 min



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

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, un tapis de gym, un poupon.



### AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Une grande salle.

## OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Apprendre aux enfants les premiers gestes de secours en cas d'étouffement

## PRINCIPE ET DÉROULEMENT

### PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

⌚ 5 min

Que faire lorsqu'on assiste à l'étouffement d'une personne ?

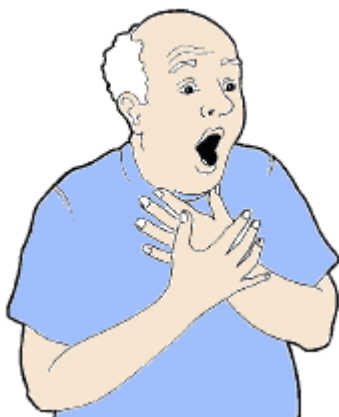
Expliquer tout d'abord aux enfants qu'on ne réalise pas les mêmes gestes s'il s'agit d'un adulte, d'un enfant ou d'un bébé.

### COMMENT S'ÉTOUFFE-T-ON ?

⌚ 10 min

Il existe deux manières de s'étouffer :

- 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...).



## CONDUITE À TENIR

⌚ 30 min

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 (18 ou 15).



## SÉANCE 4

# La position latérale de sécurité

1 animateur [Il doit être diplômé du PSC1 ou disposer de solides connaissances de secourisme] | 45 min



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

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, un tapis de gym, un poupon.



### AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Une grande salle.

## OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Apprendre aux enfants un premier geste de secours : la position PLS

## PRINCIPE ET DÉROULEMENT

### PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

5 min

Cette séance permet aux enfants d'acquérir un geste de secours primordial : la position latérale de sécurité (PLS).

### LA PLS

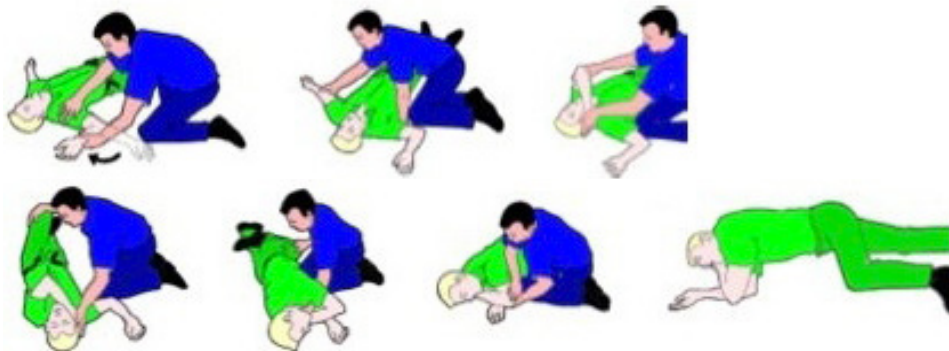
40 min

Avant de placer la personne en PLS, vérifier d'abord si elle est consciente, en lui posant des questions simples : « est-ce-que vous m'entendez ? », « pouvez-vous me serrer 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 ;
- garder 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) et surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

## SÉANCE 5

# Le massage cardiaque

👤 1 animateur [Il doit être diplômé du PSC1 ou disposer de solides connaissances de secourisme] | ⌚ 45 min



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

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, un tapis de gym, un poupon.



### AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Une grande salle.

## OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Apprendre aux enfants la pratique du massage cardiaque

## PRINCIPE ET DÉROULEMENT

### PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

⌚ 5 min

La technique du massage cardiaque varie légèrement si on est en présence :

- d'un adulte ou d'un enfant de plus de 8 ans ;
- d'un enfant de moins de 8 ans ;
- d'un nourrisson.

### LE MASSAGE CARDIAQUE

⌚ 40 min

Avant de démarrer le massage cardiaque, vérifier d'abord si la victime 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 la personne ne respire pas et si vous êtes seul, prévenez les secours. Si vous êtes accompagné, faites prévenir les secours et commencez au plus vite le massage cardiaque.

#### Pour un adulte ou un enfant de plus de 8 ans

- 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.



**ATTENTION** : continuer le massage cardiaque jusqu'à l'arrivée des secours !

## CONSEILS

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.

## SÉANCE 6

### Bilan

👤 1 animateur [Il doit être diplômé du PSC1 ou disposer de solides connaissances de secourisme] | ⌚ 45 min



#### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

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, un tapis de gym, un poupon.



#### AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Une grande salle.

## OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Comprendre et mettre en pratique les différents apprentissages des premiers gestes de secours

## PRINCIPE ET DÉROULEMENT

### PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

⌚ 10 min

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

Diviser les enfants en deux groupes : 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 cinq séances précédentes. »

### MISE EN SITUATION

⌚ 35 min

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 anodin, il est capital d'inculquer de bons gestes aux enfants. Pour cela, bien veiller à employer des termes adaptés aux plus jeunes et à illustrer chaque explication de manière concrète.