Guide des mesures de sécurité

www.ressources-eps-vd.ch

But : concourir à la prévention des accidents.

Il constitue un ensemble de directives et de recommandations à respecter lors d'activités physiques et sportives, cours d'école, après-midi sportif, etc.

Exemple d'activités concernées : activités aquatiques, hivernales, sur roulettes, etc.

Le guide est mis à jour une fois par année (juin).

ACTIVDISPENS®

Bouger malgré une dispense

www.activdispens.ch

But : intégrer activement les enfants partiellement dispensés des cours de sport.

54 exercices adaptés sont disponibles sous forme:

- Vidéo
- Document PDF pour impression

à sélectionner en fonction des différents types de blessures ou symptômes décrits par l'élève.

Sécurité et santé

Ressources pédagogiques du SEPS

www.ressources-eps-vd.ch

En plus des exemples d'activités sportives réalisables dans le cadre des leçons d'éducation physique, le site propose des documents relatifs à la santé.

Exemple de thèmes traités :

- Les tiques
- La récréation
- L'asthme
- Le diabète
- …

L'école bouge

www.ecolebouge.ch

But : encourager le mouvement dans le quotidien scolaire.

Le programme est désormais disponible en tant que plateforme en ligne et les exercices sont expliqués à l'aide de :

- Vidéos
- Document PDF pour impression

Un système de filtres de recherche permet d'obtenir facilement le recueil d'exercices désiré.

Premiers secours à l'école

Numéros d'urgence :

144	secours, ambulance
117	police
118	pompiers
112	numéro international d'urgence

Les cas les plus fréquents :

Etat de choc

L'état de choc est une urgence vitale. C'est une chute de tension artérielle. Les causes peuvent être multiples. La victime doit être entre les mains de professionnels dans les plus brefs délais.

Comment reconnaître un état de choc ?
La victime peut avoir des vertiges, malaises, nausées et des vomissements.
La peau de la victime est pâle ou grise, froide et moite au toucher.
Son pouls est faible, rapide, à peine perceptible.
Elle transpire. Sa respiration est rapide et superficielle.
Elle est agitée, anxieuse et/ou confuse et peut perdre connaissance.

Comment secourir une personne en état de choc ?

- Dans la mesure du possible, favoriser la circulation du sang.
- Allongez la victime (à plat, jambes surélevées).

Attention : cela ne s'applique pas dans le cas d'un choc cardiogénique !
Si la victime présente une blessure au niveau des jambes, du bassin, du ventre, de la poitrine, de la colonne vertébrale ou de la tête, en principe il ne faut pas l'allonger avec les jambes surélevées.

- Rassurez la victime.
- Ne la laissez pas seule.
- Assurez-vous qu'elle ne se refroidit pas.
- Contrôlez la conscience, la ventilation et la circulation sanguine continuellement.
- Alertez les secours (tél. 144).
- Prenez toute autre mesure nécessaire, par exemple mettre la victime en position latérale de sécurité si elle est inconsciente.

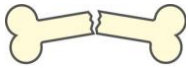
Bilan vital : conscience, ventilation, circulation sanguine

Saignement de nez

Un élève peut saigner légèrement du nez spontanément ou suite à une blessure. En général, ce phénomène s'arrête en quelques minutes.

Que faut-il faire ?
Asseoir l'élève devant un lavabo en étant légèrement penché pour que le sang puisse s'écouler du nez.
Demander à l'élève de respirer par la bouche.
Placer un linge humide et froid sur la nuque.
Il n'est pas recommandé d'arrêter le saignement avec des compresses car il vaut mieux que le sang s'écoule à l'extérieur.

Fracture osseuse



Suite à une chute ou à un choc important, il y a risques de fracture(s).

Comment reconnaître une blessure musculaire ?
Anormalité de la position ou l'état des membres.
Bris d'os ou extrémité de fractures visibles

Comment intervenir en cas de fracture osseuse ?

- Rassurez la victime.
- Ne déplacez pas la partie fracturée.
- Immobilisez la fracture soit en positionnant la victime soit en maintenant la facture avec une écharpe ou à l'aide d'un autre matériel adapté.
- Il est nécessaire de protéger une fracture ouverte par un linge stérile.
- Uniquement dans le cas d'une fracture fermée avec œdème poser des compresses froides, des sacs de glace ou des éléments pour refroidir. Agissez avec précaution et n'appuyez pas sur la fracture.

Al'hôpital, les fractures sont souvent traitées sous anesthésie, mieux vaut donc empêcher la victime de manger, boire et fumer.

Blessure musculaire

L'élongation ou la déchirure musculaire peuvent survenir suite à une surcharge, à des efforts inhabituels ou à un manque d'échauffement.

Comment reconnaître une blessure musculaire ?
Un œdème peut apparaître (dans les extrémités, il peut s'agir d'une fracture). et lorsqu'il concerne une extrémité, il pourrait s'agir d'une fracture.

Que faut-il faire ?
Dans la mesure du possible, ne pas bouger la victime.
Il faut suivre le protocole suivant : RICE
R : Repos
I : Ice (glace)
C: Compression
E: Elévation

Blessure articulaire

L'entorse, la luxation ou la fracture peuvent survenir au niveau des articulations.

Comment reconnaître une blessure articulaire ?
Il est difficile de reconnaître une blessure articulaire. Il n'y a pas de diagnostic précis en dehors du milieu hospitalier.

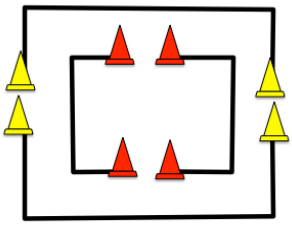
Que faut-il faire ?
Immobiliser l'articulation atteinte.
Laissez la victime dans une position qui la soulage.
Dans ce cas, c'est la victime qui nous guide.

Rappel :
Si l'enfant a fait une chute et a subi un choc important (par exemple : éclatement de la rate ou saignement important), il faut l'infirmière scolaire et/ou avertir les parents.

Sources : Premiers secours, rapidité et efficacité
L'encyclopédie pratique du secourisme, Dr. Kippa Keech

LABYRINTHE

PACMAN – Avec Matériel

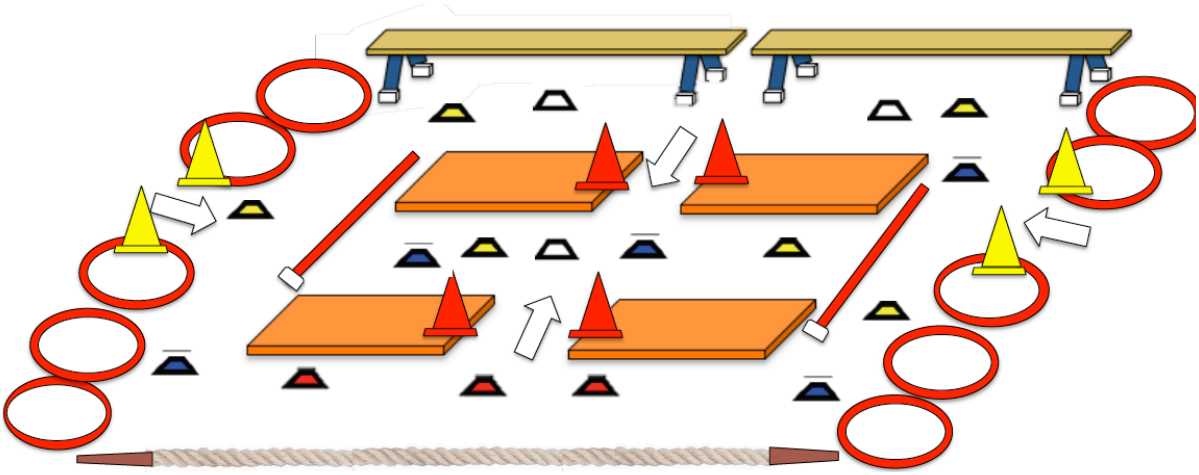


Matériel pour construire le labyrinthe (= le trait noir)
Cerceaux – piquets – tapis – corde de traction – cerceaux - bancs

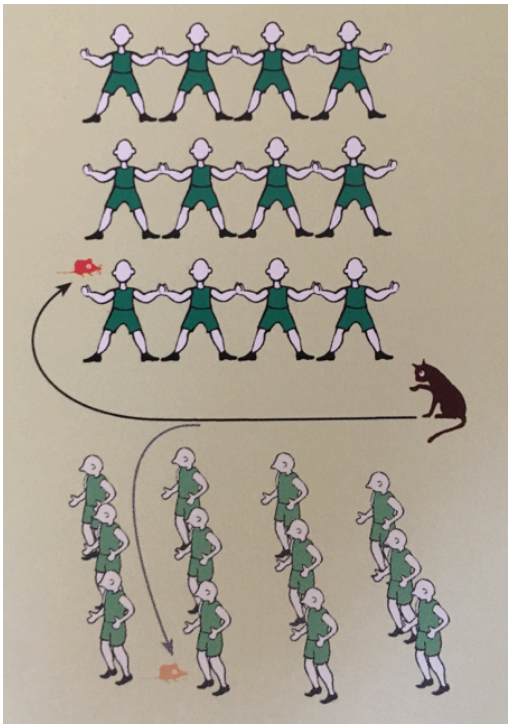
Trésor = assiettes de démarcation

Portes d'entrées du labyrinthe = Cônes

2 chasseurs sont dans le labyrinthe pour protéger leur trésor.
Les autres joueurs essaient de rentrer dans le labyrinthe et essaient de prendre les assiettes de démarcation. S'ils sont touchés ils lâchent l'assiette, ressortent et font un tour de salle avant de retourner dans la partie.



Chat et souris – Sans matériel



Tous les enfants sauf deux forment 4 -5 colonnes distantes d'un mètre de sorte qu'ils puissent juste se donner la main. Le chat et la souris ne peuvent se déplacer que dans les allées ouvertes.
Si une souris est en danger l'enseignant donne un signal oral. Les deux joueurs s'arrêtent. Les enfants se lâchent les mains font un quart de tour et se redonnent la main. De cette manière les allées sont constamment modifiées créant la surprise.

Le chat et la souris ont l'interdiction de passer sous les bras des joueurs.

Aide pour le labyrinthe : donner deux repères visuels (regarder fenêtre – regarder perches)