



PREMIERS SECOURS ET SPORTS

COURSE DE RELAIS



Fiche d'activité

Objectif: L'objectif de cette activité est d'engager les participants dans un jeu interactif de course de relais combinant le sport et les connaissances en matière de premiers secours.

Matériels nécessaires:

- Matériels/kits de premiers secours (Exemple, lingettes antiseptiques, compresses de gaze stériles, morceaux de tissu ou bandages et pansements adhésifs) et des mannequins de réanimation cardio-pulmonaire.
- 2 chronomètres ou minuteurs
- Cartes de scénarios ou questionnaires sur les premiers secours.
- Équipement sportif (exemple, cônes, cordes, ligne d'arrivée)
- Sacs (si nécessaire, pour une variante de course en sac)

Préparation:

- Avoir 2 formateurs en premiers secours pour animer cette activité
- Tracer une piste de course composée d'une ligne de départ, de cinq lignes médianes et d'une ligne d'arrivée.
- Installer des postes de premiers secours tout le long des 5 lignes médianes tracées.
- Veillez à ce que chaque poste de premiers secours soit équipé du matériel nécessaire et des cartes de scénarios ou questionnaires sur les premiers secours
- Répartir les participants en deux équipes en nombre égal.
- Chaque formateur en premiers secours sera responsable d'une équipe.





Règles du jeu :

1) Commencez par expliquer ce que signifie une course de relais à tous les participants :

Une course de relais est un type de compétition de course où les membres d'une équipe terminent à tour de rôle un segment désigné de la piste de course avant de passer un bâton ou un autre objet au coéquipier suivant.

La course est généralement divisée en segments, et chaque membre de l'équipe est responsable de terminer un segment avant de passer le relais au coéquipier suivant.

Dans une course de relais, la vitesse est importante, mais la coordination et le travail d'équipe le sont tout autant. Le passage en douceur du témoin entre les coéquipiers, souvent appelé « passage de témoin », est essentiel pour maintenir l'élan et maximiser la vitesse globale de l'équipe.

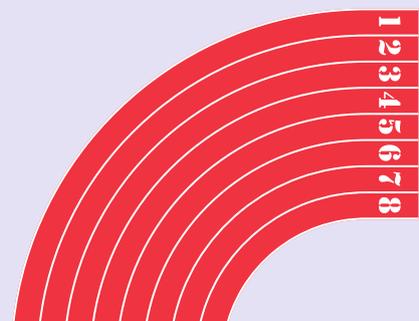
2) Expliquez le format du jeu à tous les participants.

- La course est composée de 5 postes de 1er secours.
- Lorsque le départ de la course est donné, le premier membre (participant) de chaque équipe court vers le premier poste de 1er secours.
- À son arrivée à un poste, le participant doit effectuer une tâche de premiers secours avant de passer au poste suivant. Le formateur en premiers secours qui est responsable de chaque équipe doit confirmer que la tâche est bien accomplie.
- Une fois le premier participant termine les tâches définies à ce poste et validées par le formateur en premiers secours, ce dernier fait ensuite un signe de main en l'air au participant suivant, qui continue alors la course et répète le même processus au poste suivant.
- La course se poursuit sous forme de relais jusqu'à ce que tous les membres de l'équipe aient terminés le parcours et franchis la ligne d'arrivée.
- L'équipe qui arrive la première à la ligne d'arrivée a la fin de ce processus gagne la course de relais.

3) Commencez le jeu en demandant à chaque équipe de placer le premier participant derrière la ligne de départ, puis aux autres participants de se placer à côté de chaque poste de 1er secours.

4) Chaque formateur en premiers secours doit avoir sur lui son chronomètre en main et l'activer exactement au moment où il entend (A vos marques, prêts, secourez).

5) Une fois qu'une équipe est déclarée vainqueur, des prix/certificats seront remis à TOUS les participants.





Exemples de tâches de premiers secours à faire au niveau des postes de secours :

Poste de secours 1 : Demander au participant les différents numéros des services d'urgence locaux, et demandez leur de simuler un appel en donnant les informations essentielles.

Poste de secours 2 : Demandez au participant de montrer comment nettoyer et panser des coupures et éraflures mineures à l'aide de lingettes antiseptiques et de bandages.

Poste de secours 3 : Demandez au participant de répondre correctement à un scénario d'arrêt cardiaque,

- Quel est le ratio de compressions thoraciques lors d'une insufflation de sauvetage chez les adultes ? A : 30:2
- Quel est le taux de compressions thoraciques ? A : 100 à 120 compressions par minute

Poste de secours 4 : Demandez au participant de montrer comment appliquer un pansement sur une simulation de plaie qui saigne.

Poste de secours 5 : Demandez au participant de pratiquer sur un mannequin de premiers secours les techniques de réanimation cardio-pulmonaire (CPR), tout en se concentrant sur les compressions thoraciques et les insufflations de sauvetage.

Facultatif : Vous pouvez également demander au participant de poursuivre la CPR en utilisant un défibrillateur automatique externe (DEA) en cas de disponibilité d'un simulateur.

Consignes de sécurité:

- Superviser l'activité sportive en s'assurant de son déroulement correct et du respect des consignes de sécurité.
- Rappeler aux différents participants de communiquer efficacement et de travailler en équipe.
- En tant que formateurs aux premiers secours d'urgence, assurez-vous d'être disponible à fournir les conseils nécessaires et de l'assistance en cas de besoin.
- Encourager l'esprit sportif et le renforcement positif de capacité tout au long de cette activité sportive.

Variations de l'activité :

- Ajuster les tâches de premiers secours en fonction des difficultés au cours des jeux selon l'âge et le niveau de compétence des participants.
- Introduisez de nouveaux obstacles ou éléments pendant le déroulement de la course pour la rendre plus difficile. (Exemple : placer des blocs de saut au milieu de la course, ou demander aux participants de porter un sac pendant qu'ils courent...etc.)

