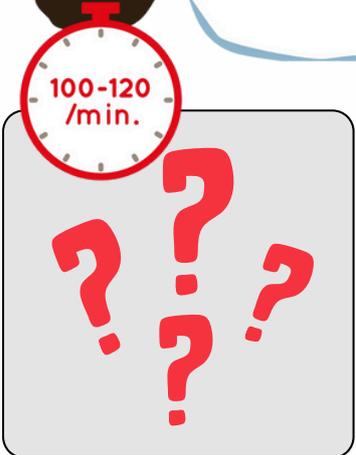
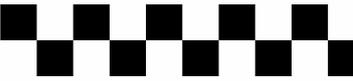
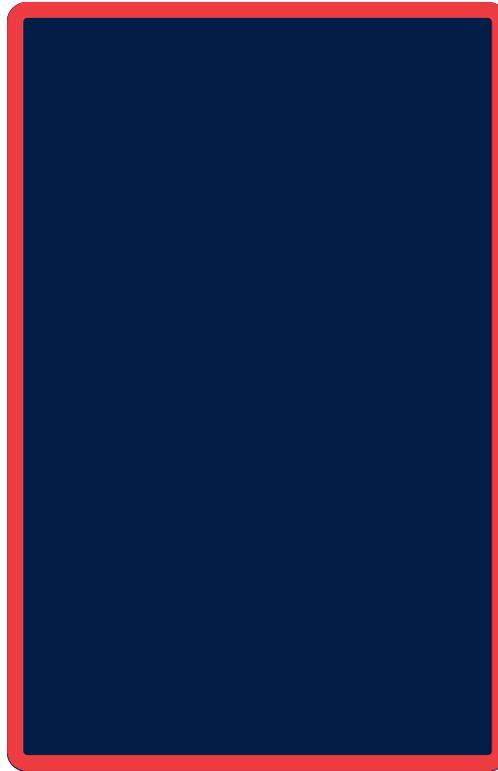
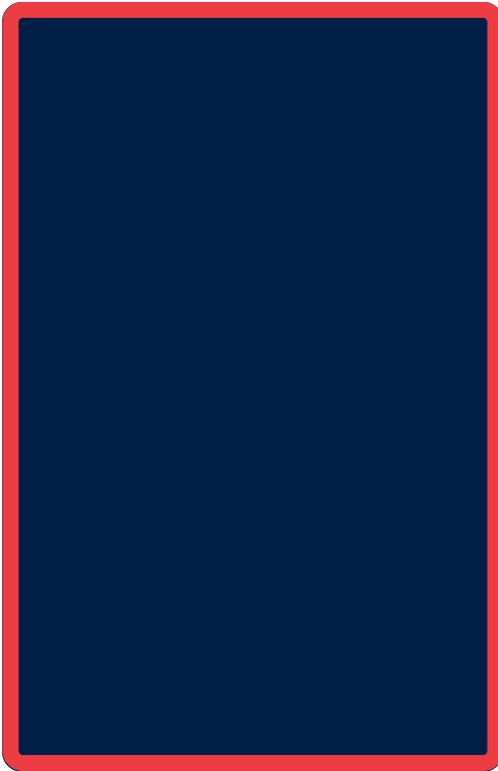


# La course aux bons gestes





1

Quel est le rythme des compressions thoraciques (par minute) recommandé lors d'une RCP ?

A:45-70      B:180-200  
C:100-120

2

Avant de commencer la RCP, quelle est la première chose à vérifier chez la personne inerte ?

A: Sa tension    B: Sa respiration  
C: Sa température

3

Quel pourcentage de victimes reçoit une RCP avant l'arrivée des services d'urgence ?

A: 7%      B: 15%  
C:65%

4

Jusqu'à quel taux la survie peut-elle monter si la défibrillation est réalisée dans les premières minutes ?

A: 15%      B: 40%  
C: 70%

5

Quelle est la profondeur minimale (en cm) à atteindre pour les compressions thoraciques chez un adulte ?

A: 1-3 CM      B: 5-6 CM  
C: 12-15 CM

6

Quel est le pourcentage des arrêts cardiaques survenus à domicile ?

A: 23%      B: 48%  
C: 73%

7

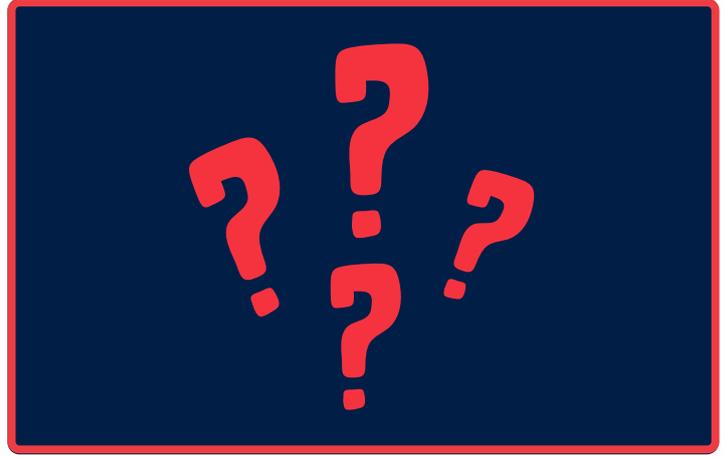
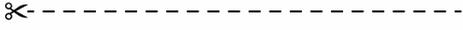
Quel est le taux de survie après un arrêt cardiaque hors-hôpital ?

A:45-70      B:180-200  
C:100-120

Réponses :

- 1- C
- 2- B
- 3- B
- 4- A
- 5- B
- 6- B
- 7- C

# Dos des cartes QUESTION





**Fais 15  
compressions  
thoraciques**

**Vérifie la  
respiration  
d'une victime**

**Montre  
comment on  
pose un DAE  
(défibrillateur)**

**Appelle les secours  
et donne leur toutes  
les informations  
nécessaires**

**Mime la scène  
d'un arrêt  
cardiaque**

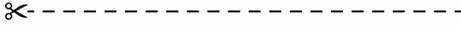
**Vérifie la  
conscience de  
la victime**

**Explique les 3  
premières choses à  
faire face à une  
victime inconsciente**

# Dos des cartes ACTIONS



Centre Mondial  
de Référence des  
Premiers Secours



# Règles du jeu : La course aux bons gestes

Sensibilise et forme aux gestes de réanimation cardio-pulmonaire (RCP) et à l'utilisation du défibrillateur, en alliant connaissance et pratique ludique. Le premier joueur arrivé sur la dernière case a « sauvé une vie » et a gagné !

## Mise en place

1. Le plateau est disposé au centre d'une table ou sur le sol.
2. Un animateur/formateur se place autour du plateau.
3. 5 joueurs maximum choisissent un pion et le placent sur la case de départ.
4. Construire le dès à l'aide du patron fourni ou se munir d'un dès.
5. Placer les deux paquets de cartes (« Questions » et « Actions »), préalablement découpées face cachée, sur leur emplacement au centre du plateau.

## Déroulement d'un tour

- Le joueur lance le dé et avance son pion en fonction du nombre de cases obtenues.
- Selon le type de case, le joueur doit :

Type de case	Action à effectuer
<b>Question</b>	Piocher une carte « Question ». Lire la question à voix haute et y répondre. Si la réponse est correcte : avancer de 1 case ; sinon : rester sur la case et passer votre tour.
<b>Action</b>	Piocher une carte « Action ». Réaliser la mise en situation. Si la situation est correctement exécutée : avancer de 2 cases ; sinon : rester sur la case et passez votre tour.
<b>Neutre</b>	Suivre l'instruction imprimée sur la case (avancer ou reculer).
<b>Case finale (21)</b>	« Grâce à ta rapidité, les secours ont pris le relais à temps. Félicitations ! » Le joueur gagne la partie.

- C'est ensuite au joueur suivant, dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Le premier joueur à atteindre exactement la case finale gagne la partie.
- Si un joueur dépasse la case 21, il recule du nombre de cases excédentaires.
- Tous les participants peuvent continuer à jouer pour déterminer un classement.

## Variantes possibles :

*Chrono RCP : limiter le temps de réponse ou d'exécution à 30 s pour gagner la case.*

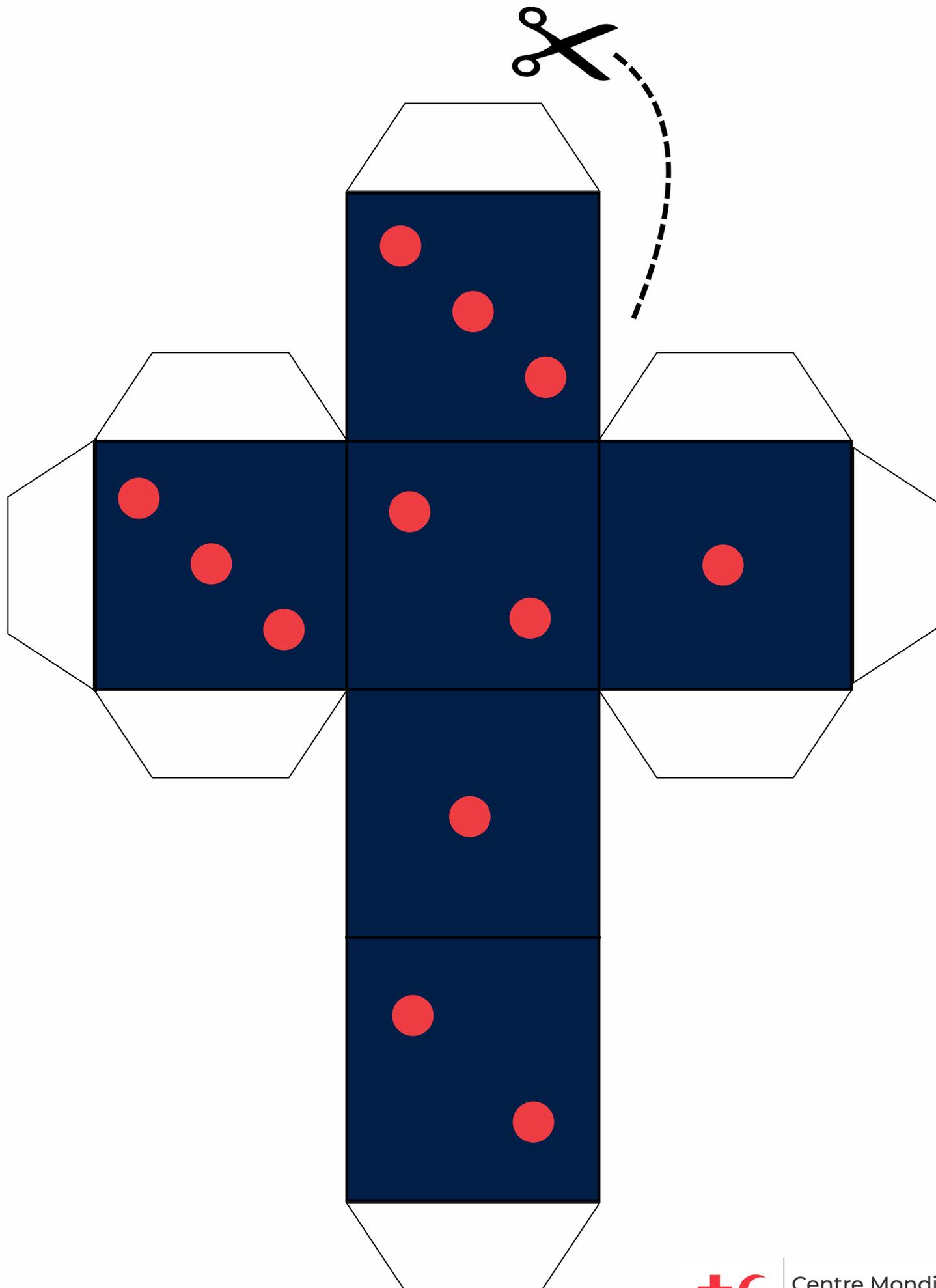
*Mode coopératif : tous les joueurs doivent atteindre la case 21 avant épuisement d'un sablier collectif.*

*Il est possible d'avoir plus de 5 joueurs, les cartes risques de revenir plusieurs fois mais ce n'est pas un problème car "la pédagogie c'est l'art de la répétition".*

## Matériel nécessaire :

- Le plateau à imprimer,
- Un animateur chargé de donner les bonnes réponses,
- 5 pions,
- 1 dès,
- 7 cartes « Questions »,
- 7 cartes « Actions »,
- 1 sablier de 30 s (optionnel pour variante),
- 1 mannequin d'entraînement (optionnel, pour les compressions et la pose de DAE),
- Les règles du jeu.

# Patron du dè :

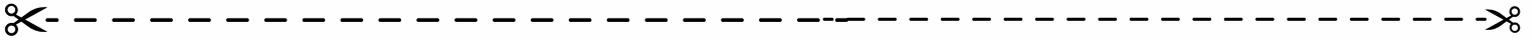


# Pions :

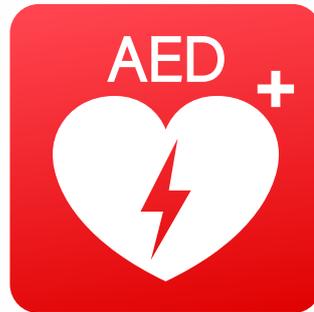
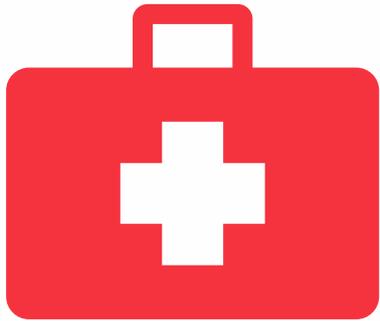
Coller au dos du pion
Plier puis poser face contre sol



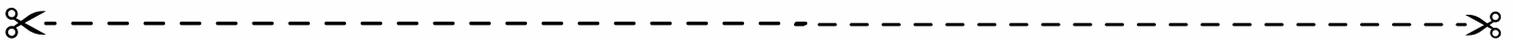
Coller au dos du pion
Plier puis poser face contre sol



Coller au dos du pion
Plier puis poser face contre sol



Coller au dos du pion
Plier puis poser face contre sol



Coller au dos du pion
Plier puis poser face contre sol

