

# DOSSIER SPORT ET SECOURISME

par Protéger Alerter Secourir



QUELS SONT LES LIENS ESSENTIELS ENTRE SPORT ET SECOURISME ?



Prévenir les  
risques liés à  
la pratique  
sportive

Mettre  
en place le  
secourisme dans  
les structures

S'intéresser  
aux enjeux  
sociaux et  
citoyens

Patrice Jupille



Pompier Professionnel Formateur

Manon Descombes



Enseignante-Intervenante

*Protéger Alerter Secourir développe des stratégies éducatives innovantes pour transmettre des savoirs essentiels et permettre à l'individu de devenir acteur de sa citoyenneté*

Citoyenneté, Education et Engagement

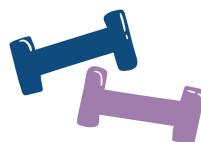
## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ET SECOURISME

### Le dossier Protéger Alerter Secourir - Septembre 2023

Ce dossier, réalisé par Protéger Alerter Secourir, a pour thème la mise en exergue des liens entre la pratique sportive et l'enseignement du secourisme au sein des structures éducatives, sportives et de loisirs. Il associe nos expériences et connaissances professionnelles aux témoignages d'autres acteurs clés de cette thématique et aux recherches déjà existantes sur le sujet. Il porte par ailleurs le regard sur le rôle joué par la sensibilisation au secourisme des apprenants du milieu sportif, notamment concernant les effets positifs relatifs à l'engagement citoyen, la cohésion des groupes, le rapport au corps et à l'estime de soi. Il s'intéresse enfin aux pistes de travail proposées par Protéger Alerter Secourir et aux démarches collaboratives envisageables dans l'établissement de projets unissant pratique sportive et secourisme.

Ainsi, il s'adresse à tous les professionnels de l'éducation, de l'encadrement de la pratique sportive, du secourisme et toute autre personne s'interrogeant sur les liens entre le secourisme et l'activité physique.

### ÉTAT DES LIEUX ENTRE PROTÉGER ALERTE SECOURIR ET LA PRATIQUE SPORTIVE



Manon Descombes



Diplômée Licence STAPS (Sport et Technique des Activités Physiques et Sportives)

Pratiques personnelles : Course à pied, Randonnée, Pilates



Patrice Jupille



Pompier Professionnel Formateur depuis plus de 20 ans en Haute Savoie

Pratiques personnelles : Ski Alpin, Ski de Randonnée, Course à Pied, VTT, Football



Protéger Alerter Secourir forme en 2023 tous les enfants de 4 à 11 ans dans une école des sport du Nord-Isère.

Intervenants à la JNSS (Journée Nationale du Sport Scolaire) le 20 septembre 2023 au Stade de Alpes (38).

Dans l'objectif d'apporter des pistes de réflexions à la fois éducatives, citoyennes et de santé publique et à la suite de nombreux échanges avec des acteurs centraux des milieux sportifs, éducatifs et du secourisme, nous mettons à disposition ce dossier sur les relations qui nous paraissent essentielles entre pratique sportive et secourisme.

Nous vous proposons également de découvrir nos outils ludo-pédagogiques, uniques et conçus exclusivement pour l'enseignement des gestes de premiers secours, accessibles au plus grand nombre. La ludo-pédagogie et l'accompagnement des équipes éducatives sont au cœur de nos actions.

<https://www.protegeralertersecourir.fr/>

### DÉFINITIONS ET TERMES CLÉS

#### Protéger Alerter Secourir

Société à mission proposant des outils ludo-éducatifs et des interventions pédagogiques sur la thématique du secourisme, s'appuyant sur l'expertise d'un pompier professionnel formateur et d'une enseignante diplômée.

#### Société à mission

Une société à mission met au cœur de son activité la résolution des défis sociaux et environnementaux du XXIème siècle, considérant l'entrepreneuriat sous un angle nouveau, en prenant en compte l'intérêt général.

#### Pratique Sportive

Nous définissons ici la pratique sportive comme toute activité physique à but récréatif ou compétitif ayant lieu de manière occasionnelle ou régulière.

#### Prévention des risques

Ensemble des dispositions à mettre en place pour préserver la sécurité des apprenants.

#### Engagement citoyen

Participation à une ou plusieurs actions qui favorisent le lien social et qui relèvent d'une responsabilité collective.

# ENCOURAGEONS L'ENSEIGNEMENT DU SECOURISME AU SEIN DES STRUCTURES SPORTIVES



# 1

## PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS À LA PRATIQUE SPORTIVE : LES RÔLES DE PLUSIEURS ACTEURS

### Comment mettre en place la prévention au sein de vos structures ?



La prévention fait partie intégrante des enseignements du secourisme. S'il est possible d'aborder la prévention des risques de manière générale, il peut être intéressant d'appliquer ici un caractère spécifique à cet apprentissage, en se focalisant sur les risques qui relèvent des pratiques sportives. Ainsi, chaque encadrant pourra proposer à son groupe une analyse du contexte dans lequel prend place l'activité physique pratiquée. La prévention peut aussi faire l'objet d'une collaboration avec plusieurs acteurs de terrain (exemples : Maître

Nageur Sauveteur ; Pisteurs ; ...).

Dans tous les cas, cela relève d'un véritable projet d'équipe induisant la collaboration des acteurs principaux au sein de vos structures. Nous vous proposons ici quelques pistes de travail et de réflexions pour amorcer cette démarche. Au delà de la nécessité de maîtriser la pratique enseignée, voici quelques éléments qui doivent être au cœur de vos interrogations.

#### APPRÉHENDER LE LIEU DE PRATIQUE

Une bonne étude de vos lieux de pratique, préalable à la mise en place de vos activités, peut fortement limiter les risques d'accidents. S'il peut paraître évident que cette étude doit vous permettre d'évaluer votre maîtrise du milieu (en cas de sortie extérieure, par exemple), elle sert aussi à l'évaluation de la compatibilité entre le terrain et l'activité choisie et surtout au repérage des dispositifs de secours à disposition (défibrillateur, issues de secours, point de rassemblement, poste de secours...).

#### ÉTABLIR DES RÈGLES COLLECTIVES

Vos lieux de pratiques sont des espaces utilisés en communauté, requérant des règles de fonctionnement explicites pour permettre la sécurité de tous les utilisateurs.

Anais Bernardi, Coach Sportive Diplômée, nous rappelle que les points de vigilances doivent concerner l'ensemble des zones de travail et de pratique, s'appliquant ainsi à tous les espaces proches du lieu d'activité (vestiaires, gradins, bureaux...). Maintenir un espace rangé, veiller à son accessibilité et établir des règles d'utilisation des lieux et matériels relèvent de la responsabilité des encadrants et des apprenants.

#### S'ENGAGER POUR SA SÉCURITÉ

Il est intéressant d'impliquer consciemment les pratiquants dans leur propre sécurité afin de les amener à mieux comprendre les règles mises en place et ainsi favoriser les bonnes pratiques. Cela peut faire l'objet d'une rencontre durant laquelle sont établies en collaboration les modalités essentielles de la sécurité, où chacun peut se voir attribuer un rôle (voir p4 - cohésion). Il est important qu'à tout âge, ces bonnes conduites soient verbalisées explicitement pour donner du sens aux actions effectuées.

Enfin, une meilleure connaissance de l'anatomie du corps humain et de son fonctionnement peut amener à une réduction des comportements à risques. En comprenant les principes essentiels qui le régissent, le pratiquant est alors plus à même d'en appréhender les limites.

### TÉMOIGNAGES

“ Perrine Boy, Entraîneur BMX Race

Lorsque nous utilisons la piste à plusieurs groupes, nous devons essentiellement mettre en place des règles de circulation pour éviter les collisions. Pour les plus jeunes, nous matérialisons des couloirs de passages et des zones d'attente. La sécurité de la piste fait l'objet d'un apprentissage conscient, où l'on explique l'importance du respect de ces règles.

Progressivement, avec la pratique et l'âge qui augmentent, les zones deviennent implicites et ne sont plus matérialisées, car les pratiquants maîtrisent les bonnes pratiques !

“ Sebastien Carlier, Educateur Sportif Enfants / Adultes

Avec mon équipe d'éducateurs, nous avons mis en place des règles de fonctionnement pour le matériel afin d'éviter les accidents.

Sur les groupes enfants, tous les sacs restent aux vestiaires et les jeunes ne se munissent que du nécessaire (gourde, casquette,...). Dès qu'une activité est terminée, tous les apprenants se mobilisent immédiatement pour ranger le matériel afin d'éviter les accidents (glissade sur un plot ou une raquette, par exemple). Ils savent ce qu'ils doivent faire et pourquoi c'est important.

Je prends aussi toujours le temps d'expliquer au groupe où se trouve le défibrillateur, les issues de secours et je vérifie que les pratiquants soient capables de nommer le lieu dans lequel nous sommes.

Enfin, nous avons pris le temps d'expliquer aux enfants pourquoi il était important de faire cela et ils l'ont bien compris. Résultats : nous sommes efficaces et les enfants sont investis dans leur sécurité !

Protéger Alerter Secourir propose, dans sa mallette pédagogique, un ensemble d'ateliers sur la protection et la prévention (Mécanisme d'Apparition du Dommage) ainsi que 2 outils en réalité augmentée pour découvrir le corps humain. La Fédération Française de Prévention des Risques Domestiques proposent des ressources sur la prévention, notamment le livret "Prévention Noyade et Solaire".

### Quels sont les savoirs essentiels et comment mettre en place des séances d'apprentissage au sein de votre structure ?

Les enseignements du secourisme s'appuient sur des référentiels officiels qui permettent d'apprendre à réagir face à un ensemble de situations d'urgence. Ces enseignements sont transversaux et amenés à être contextualisés en fonction du cadre dans lequel ils prennent place.

S'ils le souhaitent et en s'appuyant, par exemple, sur les données de l'INJEP\*, les encadrants-intervenants pourrions affiner les savoirs transmis en choisissant des types de situations d'urgences liées à leur pratique sportive. Dans tous les cas, un tronc commun de savoirs peut être enseigné à tous les apprenants, indépendamment de l'activité sportive pratiquée. Voici ce qui nous paraît essentiel :

Vos apprenants doivent être en mesure d'assurer leur sécurité et d'éviter le suraccident. Il est indispensable qu'ils puissent alerter les secours en donnant leur nom, âge, numéro de téléphone, localisation et en décrivant avec précision la situation d'urgence. Les spécificités concernant le passage de l'alerte (milieu périlleux, déplacement à l'étranger...) devront faire l'objet d'une attention particulière par les intervenants.

En parallèle, ils pourront apprendre à réagir en cas d'urgence, tels que la plaie, la brûlure, le traumatisme, le malaise, la perte de connaissances, l'arrêt cardiaque, l'hémorragie et l'étouffement.

\*<https://injep.fr/>



### SENSIBILISER, INITIER OU REMOBILISER DES ACQUIS

La sensibilisation aux gestes de premiers secours peut faire l'objet d'ateliers se déroulant au sein de vos clubs et directement mis en place par les éducateurs. Pour cela, vos structures peuvent se munir d'outils éducatifs pour être aiguillés dans l'enseignement des savoirs initiaux.

Au même titre, post formation, la remobilisation des acquis peut se dérouler au travers d'ateliers ponctuellement conduits en interne de vos structures, de manière régulière afin de maintenir un niveau de connaissances à jour. Il sera intéressant de proposer des exemples de situations d'urgence qui peuvent prendre place au sein de vos lieux de pratique.

Si plusieurs outils existent, nous vous proposons ici notre malles pédagogique SECOURISTE, conçue spécifiquement pour l'enseignement des gestes qui sauvent, proposant des ateliers aux déroulés pédagogiques clés en main, accompagnés de fiches explicatives détaillées et référencées et de supports numériques variés. Elle peut vous servir à mener des ateliers dès 6 ans et jusqu'à l'âge adulte.



### FORMER

La formation qualifiante aux gestes qui sauvent doit être mise en place par des formateurs secourisme. Pour cela, plusieurs solutions existent : formateurs indépendants, associations agréées de Sécurité Civile (Croix Rouge, Protection Civile...), Sapeurs Pompiers...

Vous pouvez ainsi envisager plusieurs niveaux de formations :

Gestes qui Sauvent (GQS) : module de 2h00

Premiers Secours Civiques de Niveau 1 (PSC1) : module de 7h00

Sauveteur Secouriste du Travail (SST) : module de 12h00

“ Directeur Club Omnisport - AURA

Nous avons aujourd'hui la chance de pouvoir former tous les éducateurs et entraîneurs de notre structure au PSC1. La sécurité est l'un des sujets que l'on traite régulièrement en réunion : on s'interroge, on partage nos réflexions et on tente de s'améliorer. Nous avons récemment mis en place des ateliers sur les premiers secours pour sensibiliser nos apprenants et athlètes.

## 3 SPORT ET SECOURISME: VECTEURS D'ENGAGEMENT, DE COHESION ET DE VALORISATION

### En quoi la pratique sportive et le secourisme permettent-ils de favoriser un engagement social et citoyen ?

De nombreux leviers intéressants pour développer des compétences sociales et citoyennes se retrouvent à la fois dans l'activité physique et le secourisme. Nous vous proposons d'en analyser quelques-unes ci dessous.

Ces compétences peuvent faire l'objet d'un enseignement explicite, ce que nous encourageons. Dans le cas contraire, elle seront tout de même implicitement mobilisées tout au long des ateliers de secourisme proposés.

## RENFORCER LA COHÉSION DES GROUPES ET ENCOURAGER LA MIXITÉ



La pratique sportive permet de créer du lien entre les individus et le secourisme permet de le renforcer. En outillant les athlètes pour qu'ils puissent s'engager dans leur sécurité et dans celles de leurs camarades, on leur offre la possibilité d'avoir un rôle actif et porteur de sens au sein du groupe.

En travaillant "la conscience de l'engagement" (INJEP, Engagement, Analyses et Synthèses, 2017) et en proposant des actions concrètes, on favorise le sentiment d'utilité sociale. C'est pourquoi il nous apparaît important que le rôle de l'athlète "secouriste" se prolonge au delà des ateliers d'apprentissage, dans l'incarnation de

rôles clés tels que le responsable de la trousse de secours (veiller à son contenu, son emplacement, son utilisation...), le gestionnaire du matériel (veiller à la bonne utilisation, établir des règles de rangement...) ou encore l'éclaireur (repérer les issues de secours ; point de rassemblement ; défibrillateur...).

La ludo-pédagogie, aspect central au sein de notre projet, permet de créer des moments de partages et d'échanges forts.

Les pratiquants seront ainsi amenés à se mélanger, à interagir entre eux et à renforcer leurs liens indépendamment du genre (ou du sexe), de l'âge, de l'origine ou encore de la classe sociale.

## RECONSIDÉRER LE RAPPORT AU CORPS

La pratique sportive mobilise le corps comme un outil pour parvenir à une fin déterminée : obtenir de nouvelles compétences ; avoir une activité récréative ou encore prendre soin de soi. Il met en avant la progression, l'amélioration de la santé, le dépassement de soi.

En conséquence, on peut espérer une augmentation de l'estime de soi et de la motivation à pratiquer une activité physique et sportive.

Le secourisme, pour sa part, renvoie aux limites de notre propre corps. Il peut rapidement faire écho à la blessure, à l'accident. Il peut également être le vecteur de l'appréhension de ses limites et des bonnes conduites à adopter.

Ainsi, il est important de prendre en considération le changement éventuel du rapport au corps lorsqu'on aborde des problématiques liées au secourisme.



## TRAVAILLER L'ESTIME DE SOI

Au sein d'une pratique sportive, le secourisme peut lui aussi impacter l'estime de soi de manière positive, pour plusieurs raisons.

Se sentir en mesure de réagir face à une urgence que l'on peut rencontrer dans sa pratique sportive peut encourager l'athlète à s'investir davantage dans cette dernière. Également, offrir la possibilité à un individu d'être en mesure de porter secours à une autre personne, c'est lui donner un rôle porteur de sens qui peut accroître son engagement au sein du groupe et ainsi, renforcer un sentiment d'utilité.

Afin de mettre l'apprenant dans les meilleures conditions possibles face aux notions abordées, notamment lors de la prise de connaissance des situations dangereuses, nous encourageons les équipes éducatives à rendre acteurs leurs apprenants. Cela peut se faire au travers de plusieurs biais, comme la délégation de responsabilité (comme expliqué dans le point précédent), la mise en pratique des savoirs (pratiquer des mises en situation concrètes où les apprenants pratiquent les gestes), ou encore encourager la parole et le partage d'expériences.

Au travers de ces activités, les intervenants devront également avoir conscience de l'intimité qu'implique la pratique du secourisme, même dans ses aspects les plus élémentaires (questionner une personne ; manipuler ; rassurer ; protéger...).

Enfin, une bonne connaissance du fonctionnement du corps humain permet de mieux appréhender les interrogations que peuvent soulever les pratiques sportive et du secourisme.

Encourager les jeunes à s'engager auprès des autres, c'est aussi un moyen de mettre en lumière certaines compétences acquises. Nous sommes convaincus de la nécessité de rendre ces compétences actives, au travers de rôles explicités et partagés au sein des structures, mais aussi d'ateliers de remobilisations des acquis récurrents pour renforcer le sentiment de maîtrise.

Vous et nous pouvons offrir le pouvoir d'agir.

## EN CONCLUSION, VOUS N'ÊTES PLUS QU'À UN P.A.S. DU SECOURISME

À présent, vous avez un aperçu des clés pour aborder cette thématique en équipe. Vous pouvez nous contacter si vous souhaitez découvrir nos ressources éducatives sur le secourisme (médaillées d'Or au Concours Lépine) qui répondent à ce besoin et profiter d'un accompagnement dans vos projets secourisme. Et, comme on aime dire en ludo-pédagogie, maintenant : c'est à vous de jouer !



Sources et ressources

<https://www.reseau-canope.fr/notice/sport-et-sante.html> ; <https://injep.fr/wp-content/uploads/2018/08/IAS3-engagement.pdf> ; <https://injep.fr/publication/les-enjeux-de-la-mixite-sociale-en-france/> ; <https://eduscol.education.fr/998/apprendre-porter-secours-premier-degre> ; <https://injep.fr/chiffres-a-la-une/les-sports-pratiques-en-france/> ; <https://www.ffprd.fr/>

Témoignages : Anaïs Bernardi, Coach Sportive Certifiée ; Perrine Bois, Entraîneur BMX Race et Psychomotricienne ; Sébastien Carlier, Educateur sportif BPJEPS