

ASSOCIATION PEIO 7



*Prévenir  
Eviter  
Informer  
Coeur & Sport*



**«Pour éviter que le cœur ne déraille»**



Ce livret est un recueil de conseils, de recommandations et de renseignements divers, établi à partir de publications des sociétés savantes, d'associations réputées, et de personnalités médicales reconnues.

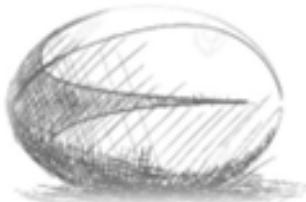
Il s'adresse à tous les sportifs de toutes spécialités, jeunes et vieux, occasionnels et réguliers, amateurs et professionnels, mais aussi aux dirigeants, éducateurs et parents.

Son but est d'informer, pour que sport rime avec bien-être et santé ; et se pratique avec un maximum de sécurité car trop de jeunes sportifs - et de moins jeunes - sont victimes d'accident cardiaque lors de pratiques sportives parfois anodines. Le sport est bon pour la santé, il augmente la qualité de vie mais en faisant attention à ne pas le pratiquer n'importe comment.

L'information des acteurs est une des clés de la prévention.

Lisez attentivement ce recueil et faites-en le meilleur usage.

Chacun est libre d'en tenir compte ou pas.  
Chacun est libre de se mettre en danger mais tout doit être fait pour que la prise de risque se fasse en connaissance de cause.



Alain FARISCOT



Peio OYHAMBURU - 17 ans

Joueur de rugby en el RCUJ

Victime de mort subite au cours d'un footing  
le 5 avril 2021



# SOMMAIRE

---

## 1 LE CONSTAT..... 4

---

## 2 LA PREVENTION..... 5

### A- L'éducation du sportif

Les dix règles d'or .....	5
Argumentaire scientifique .....	6
Échauffement-Récupération .....	8
Tabac et Sport .....	10
Les signes d'alerte .....	11

### B-Questionnaires de santé .....

12
----

Questionnaire de santé pour l' adulte .....	12
Questionnaire de santé pour le mineur.....	13
L'auto questionnaire pour un auto diagnostic .....	15

### C- Les examens médicaux..... 16

Le Certificat d'absence de contre- indication .....	16
L'électrocardiogramme .....	17

---

## 3 SECOURIR..... 18

Témoin d'un arrêt cardiaque.....	18
Citoyen sauveteur .....	19
Le défibrillateur.....	20

---

## 4 5 CONSEILS POUR LES ACTEURS .....

21
----

Le sportif .....	21
Educateur-entraîneur- animateur .....	21
Dirigeant accompagnateur.....	22
Président du club - responsable technique .....	22
Organisateur de manifestations sportives.....	22

---

## 5 L'EPS : SA MISSION .....

23
----

# 1 LE CONSTAT

600 à 1200 cas par an de mort subite lors d'activités encadrées

En moyenne : 1 à 2 par semaines de moins de 35 ans

Au total 1800 décès par an toutes causes confondues

Les accidents cardio-vasculaires chez les jeunes lors de la pratique sportive sont devenus un enjeu de santé publique

Les causes de ces morts subites chez les jeunes :

- Des pathologies chroniques surtout mais aussi des myocardites.
- La mort subite est le plus souvent liée à une cardiopathie méconnue.
- Elle est due habituellement à un trouble du rythme ventriculaire grave :

« Le cœur va accélérer, battre beaucoup trop vite, tellement vite que la pompe cardiaque n'a plus le temps de se remplir de sang, la pompe n'éjecte plus rien, il n'y a plus de débit, (plus de sang oxygéné qui arrive au cerveau), et la personne décède. »

Professeur Xavier JOUVEN cardiologue à l'hôpital Georges POMPIDOU

L'information des acteurs est essentielle :

- Information des sportifs
- Information des parents
- Information des éducateurs
- Information des entraîneurs
- Information des dirigeants

**“FAIRE DU SPORT EN SECURITE”**

**“PRÉVENIR LA MORT SUBITE”**

**C'EST CONNAÎTRE LES MOYENS DE PRÉVENTION ET  
LES SIGNES D'ALERTE**

*“L'ignorant est toujours perdant”*

## 2 LA PREVENTION

### A- L'éducation du sportif

Cœur et activité sportive :



## Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

1

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort\*

2

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort\*

3

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort\*

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

5

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures < - 5°C ou > + 30°C et lors des pics de pollution

7

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive

Conception : FREQUENCE GLOBALE - Crédit photographique : Motion Images

\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiaque.

[www.clubcardiosport.com](http://www.clubcardiosport.com)

# ARGUMENTAIRE SCIENTIFIQUE

Ces règles élémentaires ont été élaborées à partir de données scientifiques et de l'expérience de terrain des cardiologues du sport.

Le respect de ces règles élémentaires de prudence permettrait d'éviter un nombre significatif d'accidents, quelle que soit la tranche d'âge envisagée.

**Règles 1 - 2 - 3 :** Ce sont des prodromes qui dans 50 % des cas précèdent la survenue d'un accident cardio-vasculaire.

**Règle 4:** Pour tout système mécanique, la montée en température est indispensable pour un fonctionnement optimisé. Échauffement avant et récupération après l'effort sont indispensables (page 8)

**Règle 5:** La déshydratation diminue la performance sportive et augmente le risque d'accidents cardiovasculaires (troubles du rythme ; thrombose des coronaires).

**Règle 6:** Le froid et la chaleur sont des éléments hostiles qui se s'ajoutent aux contraintes de l'exercice.

**Règle 7 :** Fumer pendant, avant ou après l'effort est dangereux (page 10)

**Règle 8:** L'automédication comporte – lors d'une pratique sportive intense – des risques thrombus-vasculaire, des troubles du rythme, des hémorragies digestives, une insuffisance rénale. Les effets délétères aigus et chroniques des produits dopants au niveau de la sphère cardiovasculaire sont bien démontrés.

**Règle 9:** La myocardite est une cause majeure de mort subite liée à la pratique sportive. L'inflammation, qui accompagne l'infection virale, peut toucher le myocarde au même titre que les autres muscles « courbaturés ». Elle favorise la survenue de troubles du rythme ventriculaire à l'effort.

**Règle 10:** Le risque d'accident cardiovasculaire est transitoirement majoré lors d'une activité sportive intense surtout chez le sédentaire. Avant de reprendre un sport régulier, un bilan médical avec quantification et prise en charge des facteurs de risque, pratique d'un électrocardiogramme de repos et éventuellement d'une épreuve d'effort, et conseils de bonnes pratiques sportives, est fortement recommandé.



### **Attention au bain chaud et à la douche très chaude.**

Ils peuvent faire flancher l'organisme.

Pour refroidir après l'effort, le cœur accélère la circulation sanguine. Au contact de l'eau chaude, la peau continue de chauffer le corps et la sueur ne peut s'évaporer. Le cœur augmente alors la fréquence de battement avec un risque parfois mortel de désamorçage de la pompe cardiaque.

Préférez une douche tiède (27°C) mais attention **minimum** 20mn après l'effort, le temps de cesser de transpirer.

*Réf. : le club des cardiologues du sport*



## ÉCHAUFFEMENT AVANT L'EFFORT



Fabriquer de la chaleur - Conserver la chaleur - Se préparer à l'effort

1- Préparation articulaire du bas du corps en montant vers le haut à un rythme doux mais ample.

2-Préparation des chaînes musculaires du très lent à moyennement rapide.

3-Préparation cardio-vasculaire en augmentant progressivement l'intensité

### S'échauffer, pourquoi ?

- Pour accélérer le rythme cardiaque graduellement jusqu'à ce qu'il atteigne un niveau d'aérobie.
- Pour préparer le cœur et les muscles à faire de l'exercice.
- Pour réduire le risque **d'irrégularité du rythme cardiaque**.
- Pour contribuer à prévenir les blessures.

*"Un bon effort a besoin d'une bonne préparation comme un « bon gâteau".*

## RECUPERATION APRES L'EFFORT

Refroidissement - Retour au calme

1- Hydratation modérée (petites gorgées mais souvent).

2- Étirements du bas du corps vers le haut.

### Récupération: pourquoi ?

- Pour ralentir graduellement les systèmes de l'organisme - surtout le rythme cardiaque - et baisser la tension artérielle,
- Pour contribuer à réduire la possibilité de symptômes et d'irrégularités du rythme cardiaque,
- Pour contribuer à prévenir blessures et courbatures.

# Exemple d'exercices d'échauffement

## Mobilisation articulaire



## TABAC ET SPORT

Pour le sportif, comme pour tous, la cigarette est l'ennemi

**1.1-Fumer diminue les capacités respiratoires et cardiaques à l'effort :** l'oxyde de carbone inhalé prend la place de l'oxygène dans le sang en se fixant sur l'hémoglobine. Le corps est de ce fait moins bien oxygéné. Les capacités de récupération diminuent. Les muscles dont le muscle cardiaque sont moins performants : ils sont asphyxiés. Le manque d'oxygène disponible impose au cœur d'augmenter sa fréquence pour assurer le même apport. La pression artérielle augmente de façon inadaptée pour l'effort.

### **2.Action à court terme**

Le tabac avant l'effort ou après l'effort favorise la survenue de spasme des artères et des artères coronaires en particulier. Ce spasme se traduit par la diminution du calibre des artères, l'accélération de la fréquence cardiaque et l'augmentation de la pression artérielle. Ces mécanismes expliquent la brutalité des accidents cardiovasculaires : infarctus du myocarde compliqué par une mort subite.

Réf. : 1- Fédération française de cardiologie [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)  
(Tabac pour mon cœur j'arrête maintenant)  
2-Quand les efforts partent en fumée (santé\_le figaro)

**Il y a danger pour le fumeur occasionnel comme pour le fumeur régulier.**

**La pratique sportive n'élimine pas du tout les effets néfastes de la cigarette.**



## LES SIGNES D'ALERTE

Dans 40% des morts subites, les sportifs ont eu des symptômes dans les 3 semaines qui précédent mais ces symptômes ne sont pas respectés, et souvent ignorés.

Ce sont:

- Palpitations
- Douleurs thoraciques
- Malaise ou syncope
- Essoufflement ou fatigue anormale
- Sensation de jambes coupées
- ou toute autre sensation inhabituelle.

Ces signes avant, pendant, ou après l'effort doivent amener à consulter.

**FAIRE DU SPORT NE DONNE PAS L'INVINCIBILITÉ.**

**Respectez les symptômes anormaux : avant, pendant ou  
après l'effort.  
Écoutez votre corps.**

## B- Questionnaires de santé

L'objectif est de pouvoir déceler d'éventuels facteurs de risques

Ce questionnaire permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical (certificat d'absence de contre-indication) pour renouveler votre licence sportive.

- Si vous répondez **OUI** à une seule des questions, vous devez faire établir un nouveau certificat médical, même si vous avez déjà présenté un certificat médical lors de votre précédente demande de licence,
- Si vous répondez **NON** à toutes les questions, **vous devez rédiger une attestation indiquant que vous avez répondu par la négative à chacune des rubriques du questionnaire santé.**



Chaque fédération établit son questionnaire de santé sur la base du questionnaire ministériel



### Renouvellement de licence d'une fédération sportive

#### Questionnaire de santé « QS – SPORT »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A ce jour</b>		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

#### Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attétez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

#### Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

## LE QUESTIONNAIRE DE SANTÉ POUR LES MINEURS

Le **CACI** (certificat d'absence de contre-indication) à la pratique sportive est remplacé par un questionnaire de santé pour mineur

Déterminante pour la santé et le bien être des français et en particulier des enfants, la pratique d'une activité sportive est essentielle pour lutter contre les effets dévastateurs de la sédentarité.

Le décret n° 2021-564 du 7 mai 2021

Il prévoit qu'il n'est désormais plus nécessaire, pour les mineurs, de produire un certificat médical pour l'obtention ou le renouvellement d'une licence dans une fédération sportive ou pour l'inscription à une compétition sportive organisée par une fédération.

La production d'un tel certificat demeure toutefois obligatoire si une réponse est oui à une des questions du questionnaire des mineurs. Le certificat est exigé aussi pour la pratique en compétition des disciplines à contraintes particulières\*.

Consulter le décret :

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043486809>

### Disciplines à contraintes particulières

Alpinisme, plongée subaquatique, spéléologie, disciplines sportives pratiquées en compétition, pour lesquelles le combat peut prendre fin par K-O, disciplines sportives comportant l'utilisation d'armes à feu ou à air comprimé, disciplines sportives pratiquées en compétition, comportant l'utilisation de véhicules terrestres à moteur, à l'exception du modélisme automobile radioguidé, disciplines sportives aéronautiques pratiquées en compétition, à l'exception de l'aéromodélisme, parachutisme, rugby à XV, rugby à XIII et rugby à VII.

« QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION, DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE D'UNE FÉDÉRATION SPORTIVE OU DE L'INSCRIPTION À UNE COMPÉTITION SPORTIVE AUTORISÉE PAR UNE FÉDÉRATION DÉLÉGATAIRE OU ORGANISÉE PAR UNE FÉDÉRATION AGRÉÉE, HORS DISCIPLINES À CONTRAINTES PARTICULIÈRES

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné(e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille <input type="checkbox"/> un garçon <input type="checkbox"/>		Ton âge : <input type="text"/> ans	
Depuis l'année dernière		OUI	NON
Es-tu allé(e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu été opéré(e) ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Depuis l'année dernière	OUI	NON
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		
Te sens-tu très fatigué(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te sens-tu triste ou inquiet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pleures-tu plus souvent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aujourd'hui		
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Questions à faire remplir par tes parents		
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voir avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.

## L'auto questionnaire pour un auto diagnostic

- 1- Il responsabilise le sportif par rapport à sa pratique.
- 2- Il atteste auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative.
- 3- Ce questionnaire complété avec le plus grand soin doit permettre au sportif de déceler d'éventuels symptômes ou indices de fragilité qui doit l'amener à consulter un médecin.
- 4- En répondant non à toutes les questions les parents si le sportif est mineur délivrent une attestation d'absence de contre-indication.

La formalisation de cette attestation est déterminée par les fédérations (format papier ou numérique).

AUX QUESTIONS POSÉES : UN **OUI** QUI OBLIGE A UNE CONSULTATION MÉDICALE VAUT MIEUX QU'UN **NON** DONT ON N'EST PAS SÛR.  
**« DANS LE DOUTE ABSTIENS-TOI »**

## C- Les examens médicaux

### **Le Certificat d'absence de contre indication – Le CACI**

Il est délivré par un médecin après un interrogatoire et un examen physique qui prend en compte le risque de mort subite.

« Le CACI n'est pas une démarche administrative mais un véritable motif de consultation médicale. Apprécier l'aptitude d'une personne jeune ou adulte ne peut se faire entre deux portes ou en tentant de lire dans le regard du demandeur » (revue du praticien)

#### **CACI pour faire du sport**

##### **a) Pour un adulte :**

Il est obligatoire pour une prise de licence et valable 3 ans (Entre ces 3 ans l'adulte complétera l'auto questionnaire)

Il est renouvelable tous les ans pour la pratique de sports à contraintes particulières.

##### **b) Pour les mineurs :**

Le CACI délivré par un médecin n'est plus obligatoire sauf pour la prise de licence pour la pratique de sports à contraintes particulières. **Une attestation est délivrée par les parents** si les réponses à l'auto questionnaire sont toutes négatives.

Mais la période de l'adolescence **suscite une vigilance particulière** en raison des changements rapides du corps, le HCPS (haut conseil de santé publique) conseille d'augmenter la fréquence des examens médicaux de prévention, au minimum **tous les deux ans (entre 12 et 18 ans)**

## L'électrocardiogramme

Depuis 2009, l'électrocardiogramme (ECG) de repos est recommandé pour les compétiteurs par les sociétés européennes et françaises de cardiologie.  
Un ECGR lors de la première prise de licence puis **tous les 3 ans entre 12 et 20 ans et tous les 5 ans de 20 à 35 ans.**

« La combinaison de l'interrogatoire, de l'examen physique (CACI), et de l'ECG détecte entre 70 et 80 % des pathologies cardiovasculaires, quand la combinaison de l'interrogatoire et de l'examen physique n'en détecte que 10 % à 15 %. **La réalisation de l'ECG dans les périodicités préconisées est donc implicite pour la délivrance du CACI** »

Professeur François CARRE cardiologue et médecin du sport au CHRU de Rennes

L'ELECTROCARDIOGRAMME DE REPOS FAIT PARTIE DU DISPOSITIF DE PREVENTION ET DE DEPISTAGE.

L'électrocardiogramme de repos (ECG) avait été préconisé par décret en 2016. Les lobbyings ont eu raison de cette préconisation et le décret actuel relatif au CACI ne fait plus mention de l'examen

!! **IMPORTANT** !!

L'examen médical pour le CACI n'est pas remboursé par la sécurité sociale. L'électrocardiogramme de repos passé dans les conditions ci-dessus évoquées n'est pas pris en charge par la sécurité sociale mais :

**«LA VIE N'A PAS DE PRIX »**

## 3 SECOURIR

### Témoin d'un arrêt cardiaque

#### Reconnaitre un arrêt cardiaque:

La victime perd connaissance, tombe, ne réagit pas quand on lui parle ou on le stimule. Sa respiration est inexistante (sa poitrine ne se soulève pas) ou très irrégulière.

TÉMOIN D'UN ARRÊT CARDIAQUE- Que faire face à la détresse?

Les 5 premières minutes sont cruciales

APPELER - MASSER - DEFIBRILLER

#### Conduite à tenir:

- 1- Appeler un des N° : 15, 18, 112
- 2- Le sujet ne respire pas, commencez un massage cardiaque ( 2 compressions par seconde)
- 3- Défibrillez à l'aide d'un défibrillateur

Si aucun défibrillateur est à portée, continuez le massage cardiaque jusqu'à l'arrivée des secours.

**OSEZ !**

**Le pire est de ne rien faire.**

**Rapidité d'intervention, maîtrise des techniques et ce sont des vies sauvées !**

# Citoyen sauveteur

Rapidité d'intervention, maîtrise des techniques et ce sont des vies sauvées

- **Il maîtrise les gestes qui sauvent**

L'appel des numéros d'urgence : 112;15;18;17

La reconnaissance d'un arrêt cardio respiratoire

La technique du massage cardiaque externe efficace(MCE)

L'utilisation du défibrillateur

- **Statut de citoyen sauveteur loi du 3 juillet 2020**

En cas d'intervention, ce statut vous libère de toute responsabilité civile si vos gestes s'avèrent inefficaces ou si vous causez un préjudice à la victime (sauf en cas de faute lourde ou intentionnelle)

- **Où se former aux gestes qui sauvent**

Prendre contact avec les pompiers, la croix rouge, le CDOS (Comité départemental olympique et sportif), la protection civile.

- **Application sauv life**



Application à télécharger sur votre téléphone portable.

Après inscription, Vous êtes enregistré comme sauveteur volontaire auprès du SAMU ou des pompiers.

Quand une victime est dans le besoin à proximité (arrêt cardiaque ou hémorragie), une notification vous est envoyée par le SAMU et vous indique le lieu où vous devez vous rendre. L'application vous guide afin que vous puissiez vous rendre sur place et intervenir

Sur les lieux vous réalisez les gestes qui sauvent sur les conseils du SAMU en attendant les secours.

- **Application Staying Alive**

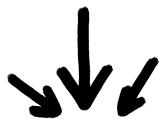


Application à télécharger sur le téléphone portable, même principe que sauv-life. Fournit en plus la carte d'implantation du défibrillateur

## Le défibrillateur



Depuis le premier janvier 2022, tout établissement recevant du public (ERP) de catégorie 5 (salles de sport couvertes, salles polyvalentes...) doit être équipée de DAE. C'est la Loi. L'appareil doit être signalé et accessible.



**La signalétique doit permettre à tout témoin d'un arrêt cardiaque de s'orienter rapidement vers le DAE le plus proche**

## 4 5 CONSEILS AUX ACTEURS

### Le sportif

- **Sportif régulier ou occasionnel seul:**

- respecte les dix règles d'or et les signes d'alerte
- écoute son corps
- dit toujours où il va
- amène son tel portable et le laisse allumé
- essaie de trouver un partenaire d'activité
- apprend les gestes qui sauvent (doit pouvoir compter sur les autres, les autres doivent pouvoir compter sur lui)

- **Sportif licencié dans un club ou une association pour une pratique en groupe:**

- respecte les dix règles d'or et les signes d'alerte
- écoute son corps
- est à l'heure à l'entraînement (il bénéficiera ainsi de l'échauffement adapté,...)
- apprend les gestes qui sauvent

### Éducateur - entraîneur - animateur

- est attentif au comportement des joueurs
- respecte et fait respecter les dix règles d'or
- construit son entraînement en respectant les dix règles d'or
- veille à ce que tous les joueurs soient présents à l'échauffement
- prévoit des temps d'hydratation
- le retour au vestiaire se fait après récupération et retour au calme
- interdit la cigarette avant, après l'entraînement ou le match.
- connait et maîtrise les gestes qui sauvent, se forme si ce n'est pas le cas
- connait l'emplacement du défibrillateur et vérifie son accessibilité
- ne laisse jamais un joueur seul dans un local pour des exercices physiques
- a toujours un tel portable avec lui

L'encadrant doit être en mesure de justifier, expliquer toutes recommandations, exigences citées ci-dessus.

## **Dirigeant accompagnateur**

- formé aux gestes qui sauvent
- connait l'emplacement du DAE le plus proche
- a toujours un tel portable avec lui

## **Président du club - Responsable technique**

- affiche les dix règles d'or à l'entrée des vestiaires
- veille à ce que chaque équipe soit toujours encadrée par un éducateur ou/et un dirigeant accompagnateur formé et qui maîtrise les gestes qui sauvent.
- veille à la maintenance du défibrillateur, à son accessibilité, à la qualité de son implantation et de son signalement.

## **Organisateur de manifestations sportives**

Dans le dossier d'inscription, glisse les dix règles d'or et un auto-questionnaire de santé (l'auto-questionnaire de santé qui est de la responsabilité du sportif est plus efficace dans la prévention que le certificat médical de complaisance obtenu sans interrogatoire et examen physique).

## 5 LA ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE - SA MISSION

L'éducation physique et sportive a pour finalité de former, par la pratique scolaire des activités physiques, un citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué. De faire comprendre les effets bénéfiques de l'activité physique régulière de plus en plus autonome tout au long de la vie mais avec une pratique raisonnée et en sécurité.

### **En EPS on apprend:**

A se préparer à l'effort, à récupérer, à connaître ses limites, à connaître et maîtriser les risques, à se préserver des traumatismes, à apprécier les activités physiques sur soi, à écouter son corps, pour que activité physique rime avec bien être et santé.

**En EPS on apprend à faire du sport pendant toute sa vie.**

**Comme on ne peut être dispensé de cours de mathématiques, on ne peut être dispensé de cours d'EPS**

**“Je suis informé, je modifie mes  
habitudes en fonction de ces  
informations”**

