

## EDUCATEURS-ENTRAINEURS

- Ils seront les premiers à intervenir
- sont attentifs au comportement des joueurs
- respectent et font respecter les 10 règles d'or
- construisent l'entraînement dans le respect des dix règles d'or
- veillent à ce que tous les joueurs soient présents à l'échauffement.
- prévoient des temps d'hydratation.
- le retour au vestiaire se fait après récupération et retour au calme.
- interdisent la cigarette avant, après l'entraînement ou le match ( 2h)
- connaissent et maîtrisent les gestes qui sauvent, se forment si ce n'est pas le cas.
- connaissent l'emplacement du défibrillateur et vérifient son accessibilité.
- ne laissent jamais un joueur seul dans un local pour des exercices physiques
- ont toujours un tel portable avec eux

## DIRIGEANT ACCOMPAGNATEUR

Il est en première ligne

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

## PRESIDENT DE CLUB

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

## JE SUIS INFORMÉ JE MODIFIE MES HABITUDES EN FONCTION DE CES INFORMATIONS

## SECOURIR

Reconnaitre un arrêt cardio respiratoire

**l'appel du 112 ; 18 ; 15**

**La mise en PLS (position latérale de sécurité)**

**La technique du massage cardiaque externe efficace**

**l'utilisation du défibrillateur**

**Ce sont les gestes qui sauvent**

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

*Les gestes qui sauvent ne sont pas appris pour soi mais pour sauver les autres*

*Devant une détresse cardio-respiratoire ne rien faire c'est la mort de la victime*



« LE SPORT OUI MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT »



**Association Péio 7**

Siège social : 182 chemin du lavoir 64220  
Saint Jean le Vieux

Contact : [Peio7542021@gmail.com](mailto:Peio7542021@gmail.com)

## LA MORT SUBITE DU SPORTIF UN ENJEU DE SANTE PUBLIQUE

- 600 à 1000 cas par an lors d'activités en compétition
  - 1800 en comptabilisant le tout-venant sportif (nombres non exhaustifs)
- Tous les sports sont touchés

### Les causes de ces morts subites :

#### Chez les jeunes (-35 ans)

la mort subite est souvent liée à un trouble du rythme ventriculaire grave.

#### Chez les plus de 35 ans

la mort subite est liée à un problème coronarien

## Pour éviter que le cœur déraille .

- Le bilan cardio-vasculaire
- Le respect des règles de bonne pratique
- Le respect des signes d'alerte
- La maîtrise des gestes qui sauvent

### Le sport ne donne pas l'invincibilité

#### Le bilan cardio-vasculaire :

- Visite médicale (interrogatoire + examen physique)
- Délivrance du CACI par un médecin + électrocardiogramme de repos (non obligatoire mais recommandé par les sociétés européennes et françaises de cardiologie) 70 à 80 % des pathologies cardio-vasculaires sont détectées et des risques de mort subite éliminés.

#### Périodicité recommandée de l'ECGR

Tous les 3 ans de 12 à 20 ans puis tous les 5 ans de 20 à 35 ans

## Les 10 règles d'or édictées par l'association des cardiologues du sport.

### Règles de bonne pratique

- 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
  - 4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10mn lors de mes activités sportives
  - 5 Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toute les 30 mn 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 tous cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive
  - 8 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'auto médication
  - 9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les huit jours qui suivent un épisode grippal (fièvre+ courbatures)
  - 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)
- \* 4 - la douche ou le bain chaud sont à éviter immédiatement après l'effort (attendre 20mn)

## Quelques signes d'alerte et de risque

- Un pouls rapide au repos, bridage à l'effort
- essoufflement, fatigue anormale
- sensation de jambes coupées

*Respectez ces signes d'alerte. N'hésitez pas à consulter*

### L'AUTO QUESTIONNAIRE

**Il est proposé par les fédérations pour un renouvellement de licence**

- le questionnaire complété AVEC LE PLUS GRAND SOIN doit permettre au sportif de déceler d'éventuels symptômes ou indices de fragilité.

Une réponse positive ou pour laquelle on a un doute **doit amener à consulter un médecin**.

- Il responsabilise le sportif par rapport à sa pratique,
- Il atteste auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative.

## CONSEILS

### Le sportif :

Complète l'auto-questionnaire (proposé par les fédérations) en responsabilité

- Ecoute son corps et respecte les signes d'alerte
- Respecte les 10 règles d'or
- S'il pratique en solitaire dit toujours où il va
- Amène son tel portable et le laisse allumé
- Apprend les gestes qui sauvent (il doit pouvoir compter sur les autres les autres doivent pouvoir compter sur lui)