

19 septembre 2018

Journée promotion SAUVETAGE SPORTIF PLAGE CENTRALE CAPBRETON



BUT DE CETTE JOURNEE :

Découverte de l'activité sauvetage au travers d'ateliers divers, entraînement pour tous et formation des jeunes officiels/organisateurs

ENGAGEMENTS : L'inscription des participants sont à faire par OPUSS. Le serveur sera ouvert le lundi 10.09 et sera clôturé le lundi 17 septembre à 20H, délai de rigueur.

DEPLACEMENT / TRANSPORT :

Afin de pouvoir prétendre au déplacement organisé par le service départemental, vous devez le contacter au 06.03.88.66.75 ou par mail sd040@unss.org avant le jeudi 13 septembre 15H30, délai de rigueur, pour donner une estimation du nombre d'élèves à transporter. Si vous êtes autonomes l'indiquer aussi.

DEROULEMENT DE LA JOURNEE ET HORAIRES PREVISIONNELS

Mercredi 19 septembre 2018

- **12h30/13H15** : Arrivée sur site, pique-nique, mise en place des groupes, désignation des responsables ateliers et distribution du matériel
- **13h15/14h45** : **GROUPES 1 et 2** tournent sur les 2 ateliers nautiques (sauvetage planche et sauvetage bouée tube) et les **GROUPES 3 et 4** tournent sur les activités sur le sable (secourisme et beach flag).
- **14h50/16h15** : **GROUPES 1 et 2** tournent sur les 2 ateliers activités sur sable, après avoir enlevé les combinaisons, et les **GROUPES 3 et 4** tournent sur les activités nautiques, après avoir mis leurs combinaisons
- **16h15/16h45** : regroupement et bilan de l'après-midi. **Rangement du matériel**, goûter de chaque AS.

ORGANISATION DES ATELIERS :

4 ateliers (groupes 1, 2, 3, 4) seront mis en place où les élèves seront répartis (si beaucoup de monde, les ateliers seront dédoublés comme l'an passé). Attention, les ateliers sont adaptés au niveau des élèves et pas forcément organisés comme le championnat.

Suivant les effectifs nous essaierons de regrouper les élèves par catégorie (lycées, benjamins, minimes), afin que des petits défis puissent être mis en place au sein des ateliers.

ATTENTION : NOUVEAUTE POUR L'ATELIER SECOURISME LYCEE : PREVOIR POUR LES PROF ENCADRANT DE TRAVAILLER SUR LES DIFFERENTS CAS DE VICTIMES (SCENARIOS).

ATELIER 1 BATONS MUSICAUX OU BEACH FLAG

Cette épreuve est une course de 20m dans le sable pour tester le temps de réaction des sauveteurs et leur rapidité à intervenir.

Cette épreuve n'est pas mixte : épreuve filles, épreuve garçons et par catégorie.

Les sauveteurs sont allongés sur le ventre, les pieds dans une ligne tracée au sol.

20m derrière eux sont alignés des bâtons en plastique (un bâton de moins que les sauveteurs allongés).

Au signal sonore de l'arbitre les sauveteurs se lèvent et courent attraper un bâton ; un concurrent n'aura pas de bâton, il est éliminé.

Ainsi de suite jusqu'à la finale, deux personnes en course pour un seul bâton.

Classement :

EXEMPLE : 25 concurrents en BG : 1 série de 13 et une série de 12

Les deux premiers éliminés partagent les 2 dernières places (24^{ème} et 25^{ème}). Chacun marquera $49/2=24,5$ pts ; ainsi de suite

On fera le total obtenu par les 4 équipiers et un classement sera opéré (le 1^{er} sera l'équipe qui totalisera le moins de points)

Ensuite, nous attribuerons le nombre de points comme aux autres épreuves (1^{er} 20pts ; 2^{ème} 19pts etc ..)

ATELIER 2 SECOURISME

- allonger** prudemment la victime à 2 et vérifier que rien ne gêne la respiration (**col trop serré,...**) /1pt
- contrôle de la **conscience** : poser 3 questions simples en prenant la main ou en secouant doucement les épaules (*Est-ce que vous m'entendez ? Serrez- moi la main ! Clignez des yeux !*) /1pt

SI la victime ne répond pas, elle est **inconsciente**. Demander de l'aide si on est seul.

- Libérer les voies aériennes en **basculant prudemment la tête en arrière** avec 1 main sur le front et 2 ou 3 doigts de l'autre main sous le menton. /1pt
- Apprécier la respiration** 10 secondes au plus, /1pt
 - en conservant la position précédente avec l'élévation du menton
 - en se penchant sur la Victime, oreille et joue du secouriste au-dessus de la bouche et du nez de la Victime puis :
 - ressentir** un flux d'air à l'expiration,
 - écouter** d'éventuels sons provoqués par la respiration,
 - regarder** si le ventre et la poitrine se soulèvent.

SI la victime est **inconsciente et respire**, il faut la placer en **position stable sur le côté**
(Position Latérale de Sécurité : PLS)

- PLS** en 3 temps : /1pt
 - 1-préparer le retournement :
 - serrer les jambes / axe du corps,
 - placer le bras de la Victime situé côté secouriste à angle droit
 - plier le coude en gardant la paume de la Victime vers le haut,
 - saisir le bras opposé, placer paume de la Victime contre paume secouriste et amener le dos de la main de la Victime sur son oreille, côté secouriste.
 - avec l'autre main, attraper la jambe la plus éloignée, sous le genou et relever la jambe en gardant le pied de la Victime au sol.
 - se reculer de la Victime sans lâcher les mains.
 - 2- retournement :
 - tirer sur la jambe de la Victime afin de la faire pivoter jusqu'à ce que le genou touche le sol, en un seul temps.
 - avec la main du genou que l'on place sur le coude de la Victime, dégager la main située sous la tête de la Victime en préservant la bascule de la tête en arrière.
 - 3- stabilisation :
 - hanche et genou à angle droit
 - ouvrir la bouche de la Victime sans bouger sa tête

La mise en PLS va permettre à la Victime de continuer à respirer et permettre aux liquides éventuels de s'écouler vers l'extérieur sans risque pour la Victime.

Surveiller la respiration et couvrir la victime jusqu'à l'arrivée des secours

Alerte /5 pts :

- appeler les secours (SAMU : 15 ou 112) /1pt
- se présenter en donnant son nom et n° d'appel /1pt
- donner l'adresse exacte où l'on est, /1pt
- dire qui est la victime (*homme- 30 ans, jeune fille 12 ans...*), dire ce qui s'est passé, donner le bilan et dire ce qu'on a fait (*on a sorti V de l'eau, elle est inconsciente et respire, je l'ai mise en PLS*). /1pt
- demander si on peut raccrocher /1pt

ATELIER 3 SAUVETAGE PLANCHE

Deux équipes, constituées chacune d'un sauveteur et d'une victime, vont réaliser un sauvetage en relais. Une bouée par équipe sera disposée au large où sera effectué le chargement de la victime consciente.

La victime attend sur la ligne de départ le signal sonore pour courir et nager vers sa bouée. Arrivée à la bouée, elle la touche et lève l'autre bras pour donner le signal de départ à son sauveteur qui s'élanche en planche, contourne la bouée de la droite vers la gauche et charge sa victime. L'équipe revient au bord en planche et court sur le sable pour venir donner le relais à la 2^{ème} victime (tape dans la main) qui s'élanche à son tour, nage, donne le signal de départ au 2^{ème} sauveteur etc.. La deuxième équipe finit le même parcours en franchissant la ligne d'arrivée en contact avec sa planche (l'arrivée est jugée au franchissement de la poitrine de la première personne sur la ligne).

ATELIER 4 SAUVETAGE BOUEE TUBE

L'équipe est constituée d'une victime, d'un sauveteur sans palmes (pour les collégiens) et de deux assistants. Une bouée par équipe sera disposée au large où sera effectué le sauvetage de la victime consciente.

Dans cette épreuve, il s'agit :

- de sauver une victime consciente à l'aide d'une bouée tube,*
- de sortir correctement la victime de l'eau et de pratiquer les premiers secours,*
- d'alerter les secours.*

Au signal sur la ligne de départ :

La victime attend sur une ligne de départ le signal sonore pour courir et nager vers sa bouée. Arrivée à la bouée, elle la touche et lève l'autre bras pour donner le signal de départ à son sauveteur qui s'élanche équipé de sa bouée tube, passe derrière la bouée, attache correctement la bouée tube autour de la poitrine de la victime, la tracte vers le bord, le visage hors d'eau (si la tête de la victime passe sous l'eau plus de trois secondes consécutives l'équipe est disqualifiée). A l'approche du sauveteur, les deux assistants prennent en charge la victime, la sortent de l'eau pour l'allonger prudemment sur le sable. Le premier assistant effectue les gestes de premiers secours (1^{ère} partie : bilan sur la victime) : bilan de conscience, LVA, contrôle de la respiration et mise en PLS. Le deuxième assistant passe l'alerte (2^{ème} partie) à l'aide du téléphone mis à sa disposition sur la plage.

ORGANISATION /JURYS : elle sera faite en fonction des établissements présents

MATERIEL PREVU :

- 14 bouées tubes (4 UNSS + 10 clubs),
- 12 nippers (clubs),
- 8 rescues clubs (2 pour la sécurité à l'eau + 6 pour les épreuves)
- 2 jeux de bâtons musicaux (1 UNSS 40 + 1 club),
- Lycras (UNSS 40)
- sono (UNSS 40)
- 4 Flammes : (2 UNSS 40 + 2 club)

Tous ceux qui ont des combinaisons doivent les amener car l'organisation n'en fournit pas !

Prévoir le goûter pour vos élèves.

Café, chocolat gâteaux prévus à l'accueil !

Prévenez en cas de problème ou de retard !

Jean-Noël Capdeville au : 06 03 88 66 75

Christel DE CARLO au: 06 33 96 43 15