

# PLAN D'ACTION D'URGENCE



## Élaboration du plan d'urgence

Un plan d'action d'urgence (PAU) est un plan conclu pour aider l'entraîneur(e) ou d'autres personnes à agir d'une manière responsable et efficace si jamais une situation d'urgence se produit.


Vous devriez disposer d'un PAU pour les installations ou le site où se déroulent habituellement vos séances d'entraînement et pour tout site ou installation où vous tenez régulièrement des matchs ou des compétitions. Lors de compétitions à l'extérieur, demandez une copie du PAU en vigueur à l'équipe hôte ou au responsable du site hôte.

### **Il doit cependant comprendre les mesures suivantes :**

- Déterminez à l'avance qui est la personne responsable advenant une situation d'urgence (il est fort possible que ce soit vous).
- Ayez en votre possession un téléphone cellulaire chargé. Si ce n'est pas possible, repérez un téléphone que vous pouvez utiliser en tout temps. Assurez-vous d'avoir de la monnaie dans vos poches au cas où vous devriez utiliser un téléphone payant.
- Ayez avec vous les numéros de téléphone utiles en cas d'urgence (responsable des installations, concierge, service des incendies, police, ambulance) ainsi que la liste des personnes à joindre que vous auront remis vos athlètes (p. ex., père et mère, tuteurs, proches parents, médecin de famille).
- Ayez sous la main la fiche médicale de chaque athlète de manière à pouvoir fournir l'information nécessaire au personnel médical d'urgence. Il est important de joindre à cette fiche un formulaire de consentement signé par le parent ou le tuteur qui autorise tout traitement médical en cas d'urgence.
- Préparez pour les services médicaux d'urgence un itinéraire détaillé pour arriver au site le plus rapidement possible, en veillant à indiquer notamment l'intersection principale la plus près, les rues à sens unique et tout point de repère utile.
- Ayez à portée de main et en tout temps une trousse de premiers soins complète. Les entraîneurs sont fortement encouragés à suivre une formation en premiers soins.

## PLAN D'ACTION D'URGENCE

- Déterminez à l'avance une personne responsable des appels qui sera chargée de communiquer avec les autorités médicales et, au besoin, d'assister la personne responsable. Assurez-vous que la personne responsable des appels est capable d'expliquer clairement aux services d'urgence l'itinéraire à suivre.

<b>Liste de vérification du plan d'action d'urgence</b>	
<b>Accès téléphonique</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Téléphone cellulaire chargé</li><li><input type="checkbox"/> Sites d'entraînement</li><li><input type="checkbox"/> Sites de compétition à domicile</li><li><input type="checkbox"/> Sites de compétition à l'étranger</li><li><input type="checkbox"/> Liste des numéros d'urgence (compétitions locales)</li><li><input type="checkbox"/> Liste des numéros d'urgence (compétitions à l'étranger)</li></ul>
<b>Itinéraire d'accès au site</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Itinéraire détaillé pour accéder au site (entraînement)</li><li><input type="checkbox"/> Itinéraire détaillé pour accéder au site (compétitions locales)</li><li><input type="checkbox"/> Itinéraire détaillé pour accéder au site (compétitions à l'étranger)</li></ul>
<b>Informations sur les athlètes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Fiche personnelle</li><li><input type="checkbox"/> Personnes à joindre en cas d'urgence</li><li><input type="checkbox"/> Fiche médicale</li></ul>
<b>Informations sur le personnel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Nom de la personne responsable</li><li><input type="checkbox"/> Nom de la personne responsable des appels</li><li><input type="checkbox"/> Noms des assistants (personne responsable et personne responsable des appels)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> <b>La fiche médicale de chaque athlète devrait être tenue à jour et se trouver dans la trousse de premiers soins.</b></li><li><input type="checkbox"/> <b>Une trousse de premiers soins doit être accessible en tout temps et vérifiée régulièrement.</b></li></ul>	

Version 1.3, 2008 © Association canadienne des entraîneurs

# PLAN D'ACTION D'URGENCE

## Exemple de plan d'action en cas d'urgence

### *Informations sur les personnes à contacter*

Inclure la fiche médicale de chaque athlète et de chaque membre du personnel d'entraîneur(e)s et joindre suffisamment de pièces de monnaie pour être en mesure de faire plusieurs appels téléphoniques. Le PAU devrait être imprimé recto-verso sur une seule page.

Numéros de téléphone en cas d'urgence :	9-1-1 pour tous types d'urgences
Numéro de téléphone cellulaire de l'entraîneur(e) :	(XXX) XXX-XXXX
Numéro de téléphone cellulaire de l'entraîneur(e) adjoint€ :	(XXX) XXX-XXXX
Numéro de téléphone de l'installation sportive locale :	(XXX) XXX-XXXX
Adresse de l'installation sportive locale :	
Adresse de l'hôpital le plus près :	
Personne en charge (1re option) :	
Personne en charge (2e option) :	
Personne en charge (3e option) :	
Personne responsable des appels (1re option) :	
Personne responsable des appels (2e option) :	
Personne responsable des appels (3e option) :	

**Instructions pour se rendre à l'hôpital général à partir du parc \_\_\_\_\_ :**

Version 1.3, 2008 © Association canadienne des entraîneurs,

# PLAN D'ACTION D'URGENCE

## Exemple de plan d'action en cas d'urgence (suite)

### Rôles et responsabilités

#### *Personne en charge*

- Prévenir les risques additionnels de blessures en rendant sécuritaire le lieu où se trouve la personne blessée et en la protégeant contre les intempéries ou l'environnement.
- Désigner la personne qui aura la responsabilité de superviser les autres athlètes; si aucune autre personne ne peut se charger de cette tâche, arrêter les activités et s'assurer que les autres athlètes sont dans un environnement sécuritaire.
- Se protéger elle-même, p. ex. en portant des gants si elle est en contact avec des liquides corporels ou le sang de la personne blessée.
- Évaluer les signes vitaux de la personne blessée : s'assurer qu'elle respire et que les voies respiratoires ne sont pas obstruées, que le cœur bat et qu'il n'y a pas de saignements abondants.
- Demeurer auprès de la personne blessée jusqu'à l'arrivée des services médicaux d'urgence et jusqu'à ce que ces derniers aient pris la situation en charge.
- Remplir un rapport d'accident. Personne responsable des appels
  
- Appeler l'aide médicale d'urgence.
- Fournir les informations permettant une intervention rapide et efficace des services médicaux d'urgence (endroit où se trouve la personne blessée, nature de la blessure, mesures de premiers soins déjà effectuées, allergies ou problèmes médicaux particuliers de la personne blessée).
- S'assurer que l'accès au lieu où se trouve la personne blessée est libre avant que les services médicaux d'urgence arrivent.
- Attendre l'arrivée des premiers secours près de l'entrée ou de la voie d'accès permettant de rejoindre la personne blessée et diriger les services médicaux d'urgence au bon endroit à leur arrivée sur les lieux.
- Informer la personne identifiée comme étant le contact en cas d'urgence ou de blessure.

### Marche à suivre en cas de blessure

Note : il est suggéré de simuler une situation d'urgence à l'entraînement afin de vous exercer à mettre en œuvre les étapes ci-dessous.

#### **Étape 1 : Contrôlez l'environnement afin d'éviter d'aggraver la situation**

Version 1.3, 2008 © Association canadienne des entraîneurs

## PLAN D'ACTION D'URGENCE

- ☑ Demandez à tout(te)s les autres athlètes de suspendre leurs activités.
- ☑ Protégez-vous si vous pensez qu'il y a risque de saignement (mettez des gants).
- ☑ Si vous êtes à l'extérieur, abritez la personne blessée et protégez-la de la circulation.

### Étape 2 : Faites une première évaluation de la situation

Si la personne blessée :

- ⇒ ne respire plus;
- ⇒ n'a plus de battements cardiaques;
- ⇒ saigne abondamment;
- ⇒ a perdu connaissance; **METTEZ LE PAU EN PLACE**
- ⇒ est blessée au dos, au cou ou à la tête;
- ⇒ à un traumatisme majeur évident à un membre;
- ⇒ est incapable de bouger un bras ou une jambe ou n'a plus de sensations dans ces membres.

Si la personne blessée ne montre pas les signes précédents, passez à l'étape 3.

### Étape 3 : Faites une seconde évaluation de la situation

- ⇒ Recueillez des informations en posant des questions à la personne blessée ou à des témoins.
- ⇒ Demeurez avec la personne blessée et tentez de la calmer; votre ton de voix et votre langage corporel seront ici très importants.
- ⇒ Si possible, demandez à la personne blessée de se déplacer par elle-même hors de la surface d'entraînement ou de compétition; ne tentez pas de déplacer une personne blessée.

### Étape 4 : Évaluez la blessure

- ⇒ Faites en sorte qu'une personne ayant une formation en premiers soins puisse évaluer la blessure et déterminer les mesures à prendre.
- ⇒ Si cette personne n'est pas certaine de la gravité de la blessure ou si personne n'a une formation en secourisme, mettez votre PAU en marche. **METTEZ LE PAU EN PLACE**
- ⇒ Si la personne ayant une formation en secourisme est certaine que la blessure est sans gravité, passez à l'étape 5.

### Étape 5 : Contrôlez le retour à la pratique d'activités sportives

Avant que la personne ayant subi une blessure mineure ne pratique à nouveau une activité sportive, assurez-vous qu'il n'y a pas :

- ⇒ d'inflammation, d'enflure ou de déformation du membre blessé;
- ⇒ de saignements;
- ⇒ de diminution de l'amplitude de mouvement;
- ⇒ de douleurs lorsque la partie du corps qui a été blessée est sollicitée.

Version 1.3, 2008 © Association canadienne des entraîneurs,

## **PLAN D'ACTION D'URGENCE**

***Étape 6 : Remplissez un rapport d'accident et informez les parents***