



## FEDERATION FRANCAISE DE BASEBALL ET SOFTBALL

*Commission Nationale Arbitre Softball (CNAS) Gestionnaire par intérim : Aina Rajohnson (CTN)*  
*Commission Nationale Arbitre Baseball (CNAB) Président : Ludovic MELLIER*

*Objet : Gestes qui sauvent*

*Date : 14.03.2022*

## Obligation sur les gestes qui sauvent

Depuis le 11 juin 2021 ([Décret n° 2021-758 du 11 juin 2021](#)), dans le cadre de leur formation, tous les arbitres doivent avoir reçu une sensibilisation à la lutte contre l'arrêt cardiaque et aux gestes qui sauvent. Aussi chaque arbitre est invité à vérifier ses connaissances (cf. annexe « Les gestes qui sauvent » en toute fin de bulletin) et à consulter cette vidéo présentant rapidement comment [pratiquer un massage cardiaque et utiliser un défibrillateur](#).

Avant les rencontres, l'arbitre s'assurera que le club recevant dispose à proximité d'une trousse de premiers secours, et identifiera les moyens disponibles pour lutter contre l'arrêt cardiaque (exemple : présence d'un défibrillateur semi-automatique).



## Les gestes qui sauvent

Sources : <https://www.interieur.gouv.fr/A-votre-service/Ma-securite/Les-gestes-qui-sauvent>  
<https://www.maif.fr/enseignants/solutions-educatives/depliant-memo-premiers-secours> (intégrant les recommandations 2019)

Ces dernières années, notamment à la suite des attentats, les formations et initiations se sont multipliées. **Connaître les gestes qui sauvent** est devenu une priorité, voire une obligation selon ses fonctions, comme **pour les juges et les arbitres** depuis le 11 juin 2021.

### 3 étapes préalables avant de réaliser les gestes de 1<sup>ers</sup> secours

Face à n'importe quelle situation d'urgence, 3 étapes précèdent les gestes de premier secours.

#### 1. Sécurisation du lieu de l'accident et des personnes impliquées.

Veillez à ne pas vous mettre en danger en approchant le lieu de l'accident, après avoir vérifié les conditions de sécurité et les potentiels risques supplémentaires (circulation incendie, électricité ...).

Dans le cas où vous ne pouvez pas agir sans prendre de risque, alertez les services d'urgence, puis établissez un périmètre de sécurité autour de l'accident, en attendant leur arrivée.

#### 2. Appréciation de l'état de la victime

Pour rassurer la victime, présentez-vous à la victime puis vérifiez qu'elle est consciente et capable de respirer. Ces informations sont indispensables et à transmettre aux secours dès que possible.

### 3. Demande d'aide

Les numéros à contacter pour obtenir l'aide des services d'urgence :

- **18** : les sapeurs-pompiers pour tout problème de secours, notamment accident, incendie.
- **15** : le Samu pour tout problème urgent de santé (secours médicalisé).
- **17** : la police ou la gendarmerie pour tout problème de sécurité ou d'ordre public.
- **112** : numéro d'appel unique des urgences sur le territoire européen, (étrangers circulant en France et aux Français circulant à l'étranger).
- **114** : numéro d'urgence pour sourds et malentendants
- **115** : le Samu social pour toute personne qui présente une détresse sociale (personnes sans domicile ou sans abri et exposées aux intempéries).

Les informations à fournir aux services d'urgence :

- numéro de téléphone ou de la borne d'où vous appelez,
- si nécessaire, votre nom,
- nature du problème (maladie ou accident),
- risques éventuels (incendie, explosion, effondrement...),
- localisation précise de l'événement,
- nombre de personnes concernées,
- état de chaque victime,
- premières mesures prises,
- répondre également aux questions posées par les secours ou par le médecin.

## Savoir réaliser les gestes de 1<sup>ers</sup> secours

Outre la possibilité de participer à un stage de 2heures organisé par les pompiers, la croix rouge ou d'autres organismes, la MAIF et les marins-pompiers mettent à disposition des outils gratuits pour sensibiliser ou se former aux gestes de premier secours.

- neufs clips vidéos « [comment réagir face à ...](#) », premiers secours civique (PSC1) ;
- un mémo synthétique « [Gestes de premiers secours](#) » à imprimer, à plier en trois et à glisser dans son sac (il n'y a pas du réseau partout et parfois le smartphone n'a plus de batterie...) ;



- deux applis :



préparer le PSC1, réviser ses connaissances



MAIF

accéder aux clips vidéos, des synthèses et des quizz

## En cas d'étouffement

Il faut agir vite :

Si la victime ne peut pas répondre mais est consciente, en émettant des sifflements ou en essayant de tousser sans émettre de bruit, donnez un maximum de 5 claques dans le dos de la victime. Après chacune d'entre elle, vérifiez son état.

Si les claques dans le dos n'ont pas d'effet, vous pouvez réaliser un maximum de 5 compressions abdominales. Si l'étouffement continue, alternez 5 claques dans le dos et 5 compressions abdominales ;

Si la victime perd connaissance, posez-la doucement au sol et contactez en urgence les secours, avant de débuter une réanimation cardio-pulmonaire. Débutez par 30 compressions thoraciques et poursuivez jusqu'à l'arrivée des secours ou reprise d'une respiration normale de la victime

## En cas de saignement

Si le sang gicle ou coule de façon continue de la plaie, une pression doit être exercée directement sur celle-ci afin de l'arrêter au plus vite :

Évitez si possible d'être en contact avec le sang de la victime en lui demandant de comprimer elle-même sa blessure. Si elle ne peut pas s'en charger, protégez-vous les mains (gants jetables, sac plastique, linge ...) puis exercez une pression directement sur la plaie.

Après avoir allongé la victime en position horizontale, contactez les secours si vous êtes seul, ou si une personne est présente, demandez-lui de s'en charger pour rester auprès de la victime.

## En cas d'inconscience

Si la victime respire :

Après avoir trouvé la victime, vérifiez qu'elle n'a aucune réaction. Si son inconscience est confirmée, libérez les voies aériennes, puis vérifiez de nouveau si elle respire.

Placez-la ensuite en position latérale de sécurité, puis allez chercher de l'aide si vous êtes seul. Si une autre personne est présente, demandez-lui d'alerter les secours. Jusqu'à leur arrivée, vérifiez régulièrement la respiration de la victime.

Si la victime ne respire pas :

Vérifiez que la victime n'a aucune réaction et ne respire pas normalement. Si vous êtes seul, alertez immédiatement les secours d'urgence (15 ou 18) et apportez un défibrillateur automatisé externe. Si quelqu'un d'autre est présent, demandez-lui de s'en occuper pendant que vous restez auprès de la victime.

Commencez par 30 compressions thoraciques, puis 2 insufflations. Alternez ensuite les 2 actions et poursuivez la réanimation jusqu'à l'arrivée des secours d'urgence ou une reprise normale de la respiration.

## En cas de malaise cardiaque

Si la victime se plaint d'une douleur thoracique, parle ou se sent mal, posez-lui des questions sur son état, puis alertez immédiatement le Samu-Centre 15 qui jugera du degré d'urgence.

Les signes à observer lors d'un malaise cardiaque :

Si la victime se plaint d'une douleur dans la poitrine, celle-ci peut se propager dans d'autres parties du corps (bras, épaule, cou, mâchoire inférieure ou estomac). Ces signes peuvent également se cumuler à des sueurs, nausées, difficultés respiratoires ou douleurs abdominales.

Que faire face à ces signes de malaise cardiaque ?

Même si la victime vous répète que ce n'est pas grave, la prise en charge doit se faire le plus rapidement possible. Il ne faut jamais sous-estimer la gravité de la situation ou de l'état de la victime.

Posez-lui des questions sur la durée du malaise, sur la récurrence, si elle a un passif hospitalier ou si elle prend des médicaments liés à ce problème.

Si vous êtes seul, alertez immédiatement les secours ou si une personne est présente, demandez-lui de s'en occuper.

Placez la victime au repos dans une position qui lui est confortable (allongée, semi-assise ou assise), puis vérifiez régulièrement qu'elle est consciente et respire normalement jusqu'à l'arrivée des secours.