



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASEBALL ET SOFTBALL

Date : 05.01.2026

Rédaction :
Commission Fédérale d'Arbitrage
cfa@ffbs.fr

NOTE CFA N° 2026/003

OBJET : Les gestes qui sauvent

1. Obligations

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 et à consulter ces vidéos présentant rapidement [comment pratiquer un massage cardiaque](#) et [comment 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).



2. Les gestes qui sauvent

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.

Les gestes de premiers secours sont des actions simples mais essentielles qui permettent de porter assistance à une personne en danger avant l'arrivée des secours. Ils peuvent sauver des vies, limiter les complications et améliorer les chances de survie. Parmi ces gestes, le massage cardiaque externe est l'un des plus importants en cas d'arrêt cardiaque.

➤ Les gestes de premiers secours

➤ Définition

Les gestes de premiers secours regroupent l'ensemble des actions réalisées par un témoin pour :

- Protéger la victime et les autres personnes
- Alerter les secours
- Secourir la victime en attendant leur arrivée

La règle des 3 étapes : **Protéger – Alerter – Secourir**

Protéger

Il faut d'abord éviter un **sur-accident** :

- Supprimer le danger si possible (électricité, circulation...)
- Se protéger soi-même
- Mettre la victime en sécurité sans se mettre en danger

Alerter

Prévenir les secours rapidement :

15 : SAMU **18** : Pompiers **112** : Numéro d'urgence européen

Lors de l'appel, il faut préciser :

- Le lieu exact
- Ce qui s'est passé
- L'état de la victime
- Ne jamais raccrocher sans l'accord des secours

Secourir

Donner les premiers soins adaptés à la situation :

- Saignement
- Étouffement
- Malaise
- Perte de connaissance
- Arrêt cardiaque

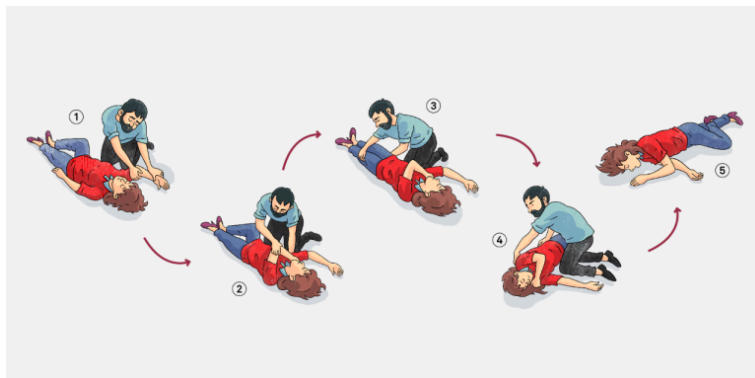
Gestes de premiers secours courants

➤ Saignement abondant:

- Allonger la victime
- Appuyer fortement sur la plaie
- Maintenir la pression jusqu'à l'arrivée des secours

➤ Perte de connaissance

- Mettre la victime en Position Latérale de Sécurité (PLS)
- Surveiller sa respiration



1

Vérifiez qu'elle respire bien.
Desserrez son col, sa ceinture,
enlevez ses lunettes.

2

Tendez son bras droit.

3

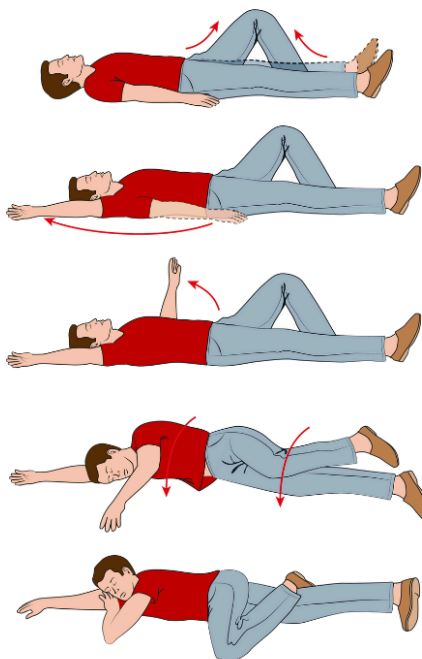
Prenez sa main gauche avec
votre main gauche pour la
poser au niveau de son
oreille droite.

4

Votre main droite contre sa
main gauche, ramenez sa
jambe gauche avec votre
autre main, puis basculez la
victime sur le côté.

5

Après avoir délicatement ôté
vos mains, posez la sienne
sous sa tête.
Enfin, ouvrez-lui la bouche pour
libérer les voies aériennes !



La commotion cérébrale est une perturbation du fonctionnement du cerveau, consécutive à un **traumatisme crânien**. C'est-à-dire consécutive à un choc direct ou indirect, au niveau de la boîte crânienne, du visage, du cou ou du corps. Elle peut aussi résulter d'une accélération ou d'une décélération brusque. Elle peut entraîner une perte de connaissance.

➤ Le massage cardiaque externe

➤ Définition

Le massage cardiaque externe (ou réanimation cardio-pulmonaire) est un geste qui consiste à comprimer la poitrine d'une personne en arrêt cardiaque afin de faire circuler le sang et l'oxygène vers le cerveau et les organes vitaux.

➤ Quand pratiquer un massage cardiaque ?

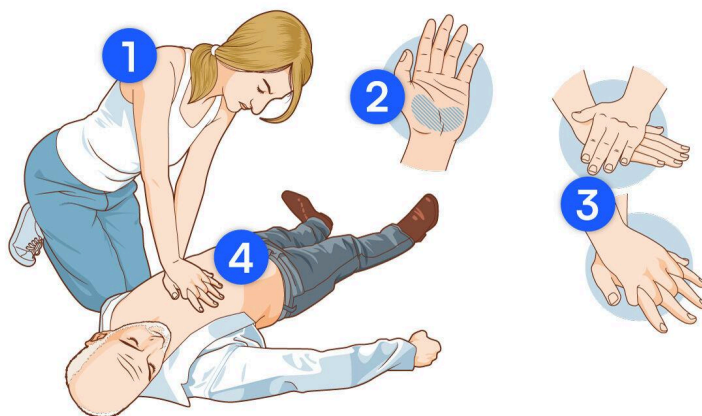
Il faut agir si la personne :

- Ne répond pas
- Ne respire pas ou respire de façon anormale

⚠ Chaque minute sans intervention réduit fortement les chances de survie.

➤ Comment réaliser un massage cardiaque externe

1. Allonger la victime sur le dos, sur une surface dure
2. S'agenouiller à côté de la victime
3. Placer les mains l'une sur l'autre, au centre de la poitrine
4. Garder les bras tendus
5. Appuyer verticalement en comprimant la poitrine



➤ Rythme :

- 100 à 120 compressions par minute
- Profondeur : environ 5 à 6 cm chez l'adulte
- Laisser la poitrine remonter entre chaque compression

Continuer le massage cardiaque jusqu'à l'arrivée des secours

➤ Le défibrillateur (DAE)

Si un **défibrillateur automatisé externe (DAE)** est disponible :

- L'allumer
- Suivre les instructions vocales

➤ Importance de la formation aux premiers secours

Apprendre les gestes de premiers secours permet :

- D'agir rapidement en situation d'urgence
- De sauver des vies
- De réduire la gravité des blessures
- D'avoir confiance en soi face à une situation grave

Des formations comme le **PSC1** permettent d'apprendre ces gestes de manière pratique et encadrée.

Les gestes de premiers secours et le massage cardiaque externe sont des actions simples mais vitales. En appliquant correctement la règle **Protéger – Alerter – Secourir**, chacun peut devenir un acteur essentiel de la chaîne de secours. Se former aux premiers secours, c'est se préparer à **sauver des vies**.



Ludovic MEILLIER

Président de la Commission Fédérale d'Arbitrage