



CANADA

Élaboration d'un plan d'action d'urgence (PAU)

National
Coaching
Certification
Program



Programme
national de
certification des
entraîneurs

Coaching
Association
of Canada



Association
canadienne
des entraîneurs

TABLE DES MATIÈRES

Table des Matières	1
Le Plan d'action d'urgence (PAU).....	1
Liste de vérification du plan d'action d'urgence.....	3
Accès téléphonique	3
Instructions pour accéder au site	3
Informations sur les athlètes.....	3
Informations sur le personnel	3
Exemple de plan d'action en cas d'urgence.....	4
Informations sur les personnes à contacter	4
Instructions pour se rendre à l'Hôpital général à partir du parc Pierre-De Coubertin :	4
Exemple de plan d'action en cas d'urgence (suite).....	4
Exemple de plan d'action en cas d'urgence (suite).....	5
Rôles et responsabilités.....	5
Marche à suivre en cas de blessure.....	6

LE PLAN D'ACTION D'URGENCE (PAU)

Un plan d'action d'urgence (PAU) est un plan conçu 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.


Un PAU peut être simple ou encore très élaboré. Il doit cependant comprendre les mesures suivantes :

- ❑ Déterminez à l'avance qui est la **personne responsable** si une situation d'urgence se produit (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.
- ❑ Dressez une liste des **instructions à fournir** aux responsables du service d'urgence afin qu'ils puissent parvenir le plus rapidement possible au lieu de l'entraînement ou de la compétition. Identifiez le quartier, l'intersection principale la plus près, et les rues permettant de se rendre au site (clarifiez s'il s'agit de sens uniques). Indiquez également tout point de repère particulier pouvant être utile au repérage rapide du site.
- ❑ Ayez en tout temps en votre possession une **trousse de premiers soins** complète. Les entraîneur(e)s sont fortement encouragé(e)s à suivre une formation en premiers soins.
- ❑ Déterminez à l'avance une «**personne responsable des appels**» qui aura comme tâches de communiquer avec les autorités médicales et, au besoin, d'assister la personne responsable. Assurez-vous que la personne responsable des appels puisse donner des instructions précises au service d'urgence.

Lorsqu'une blessure survient, le PAU devrait être mis en marche immédiatement si la personne blessée :

- ne respire plus;
- n'a plus de battements cardiaques;
- saigne abondamment;
- a perdu conscience;
- est blessée au dos, au cou ou à la tête;
- a un traumatisme évident à un membre.

Note : Plusieurs formulaires et listes de vérification liés au PAU sont présentés aux annexes 1 à 4.

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

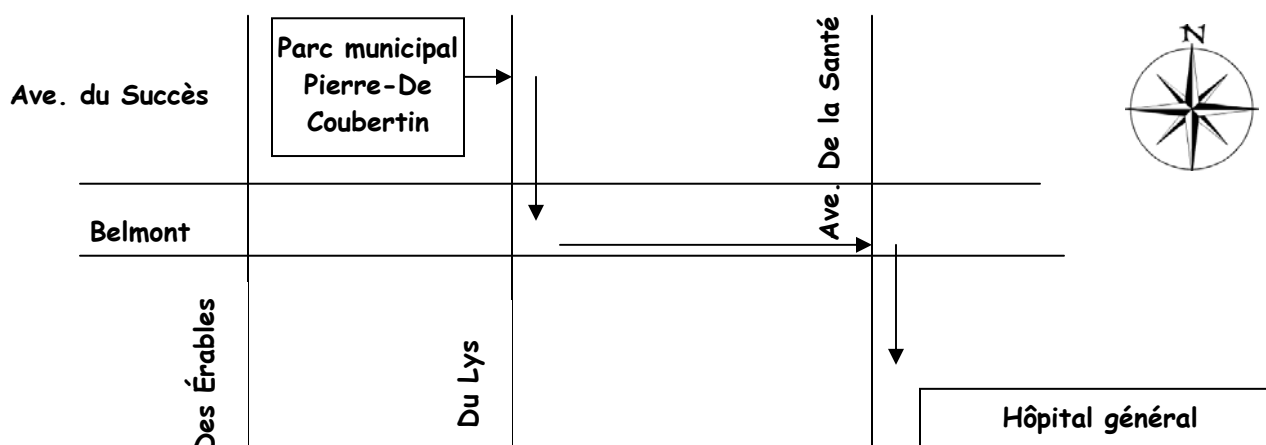
Exemple de plan d'action en cas d'urgence

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(e) :	(xxx) xxx-xxxx
Numéro de téléphone de l'installation sportive locale :	(xxx) xxx-xxxx
Adresse de l'installation sportive locale :	Parc municipal Pierre-De Coubertin 123, avenue du Succès, (entre la rue des Érables et la rue du Lys) Ville, province/territoire, code postal
Adresse de l'hôpital le plus près :	Hôpital général 123, avenue de la Santé Ville, province/territoire, code postal
Personne en charge (1 ^{re} option) :	Jean Dufort (entraîneur)
Personne en charge (2 ^e option) :	Jeanne Dufort (entraîneuse adjointe)
Personne en charge (3 ^e option) :	Réjeanne Dufort (parent, infirmière, habituellement présente)
Personne responsable des appels (1 ^{re} option) :	Paul Lemieux (parent, xxx-xxxx)
Personne responsable des appels (2 ^e option) :	Carole Trahan (parent, xxx-xxxx)
Personne responsable des appels (3 ^e option) :	Odette Gauthier (parent, xxx-xxxx)

Instructions pour se rendre à l'Hôpital général à partir du parc Pierre-De Coubertin :



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

- ❑ Demandez à tou(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;
- ❑ est blessée au dos, au cou ou à la tête;
- ❑ a 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.

 **Mettez le
PAU en marche !**


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.
- ❑ Si la personne ayant une formation en secourisme est certaine que la blessure est sans gravité, passez à l'étape 5.

 **Mettez le
PAU en marche !**

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.

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