

# GUIDE ANTEOR

## ENSEIGNER LES PREMIERS SECOURS A LA FFESSM



Document d'accompagnement pour formateurs.  
Aide à l'enseignement des gestes de premiers secours  
pour formations RIFAP ou GQS (gestes qui sauvent)

*Version 3 - Mars 2022*

**Document réalisé par Eric OLIVI**

Instructeur National de Secourisme  
BEES2 plongée subaquatique  
Instructeur régional - CTR Corse

# PREAMBULE

Parmi les formations proposées par la FFESSM, on trouve des formations liées à l'enseignement des gestes de premiers secours :

- RIFA
- GQS (gestes qui sauvent)
- PSC1 (prévention et secours civiques de niveau 1)

mais également les formations de formateurs inhérentes :

- ANTEOR
- FPSC (formateur en prévention et secours civiques)

L'enseignement des gestes de premiers secours fait appel à des méthodes pédagogiques spécifiques. Celles-ci sont décrites dans de nombreux référentiels et font l'objet de recommandations nationales. Le manuel de formation technique de la FFESSM, rubrique ANTEOR, aborde également ces techniques. La loi française oblige chaque formateur PSC à suivre une journée de formation continue annuelle pour pouvoir être maintenu en statut actif et délivrer des certificats de compétences PSC1. Au-delà de cet impératif administratif, le Formateur PSC maintient ainsi à jour ses connaissances et ses compétences pédagogiques. Ce dernier peut également animer GQS.

Par délibération du comité directeur du CODEP 2A, et sous certaines conditions, les titulaires de la compétence ANTEOR peuvent être intégrés à la liste des formateurs fédéraux pour animer GQS.

Les rubriques RIFA et ANTEOR du MFT aide les formateurs dans leur démarche pédagogique en définissant les objectifs attendus et en indiquant les modalités d'organisation, de formation et de certification. Cependant, la FFESSM n'impose aucune formation continue aux seuls titulaires de la compétence ANTEOR, pour maintenir opérationnelles leurs connaissances et compétences.

Aussi, l'objectif de ce document est d'aider les personnes titulaires de cette compétence à animer les formations GQS ou RIFAP et plus particulièrement l'apprentissage des gestes de premiers secours en tenant compte des spécificités pédagogiques. Il est un complément aux documents publiés dans le MFT de la FFESSM. Vous y trouverez des outils complémentaires que vous pourrez utiliser dans le cadre de vos formations ; outils pédagogiques, choix de matériel...

Le contenu de ce document est principalement axé sur l'enseignement des conduites à tenir et gestes techniques de premiers secours, enseignés lors d'un GQS ou de la formation RIFAP (capacités 4, 5, 6 et 7).



APNÉE

L'enseignement des premiers secours et l'apnée

La compétence RIFA (Réactions et Interventions Face aux Accidents subaquatiques) est conçue pour être une formation transverse aux activités fédérales. Sa conception se décline ainsi en plusieurs spécialités : apnée, hockey subaquatique, nage avec palmes, nage en eau vive, pêche sous-marine, plongée sous-marine et tir subaquatique. Ainsi, les techniques de premiers secours enseignées dans

les options des différents RIFA proposés par la FFESSM, peuvent être regroupées en un tronc commun.

En Corse, outre la pratique de la plongée en scaphandre, de nombreux licenciés suivent des formations proposées par la commission apnée et notamment le RIFA Apnée. Aussi, les intervenants au sein de cette commission peuvent utiliser et s'inspirer du présent document pour animer leurs formations.

### **Mesures d'hygiène et de sécurité**

Enfin, depuis le début de l'année 2020, la période de crise sanitaire traversée a remis en lumière les règles d'hygiène et de sécurité et notamment sur la transmission potentielle de virus. Cela a un impact certain sur la manière de porter secours mais aussi d'enseigner le secourisme. Ainsi, le ministère de l'intérieur a défini un protocole sanitaire daté du 05 juin 2020, qui cadre et définit nos méthodes d'enseignement. Cela s'est également traduit par la publication de nouvelles recommandations techniques PSC1 applicables le 01 juillet 2022 et qui intègrent la vie en période de crise sanitaire. La FFESSM a également édité un document relatif à l'enseignement du RIFAP en période de crise sanitaire.

La suppression ou modification de ces protocoles ne signifiera pas forcément la suppression de certaines mesures de protection. Certaines pourront perdurer au regard de l'évolution des mentalités chez une partie du public.

Vous trouverez dans ce document, des outils pédagogiques et matériels pour vous aider à renforcer les mesures sanitaires que vous devez mettre en œuvre notamment en période d'épidémie virale. Vous trouverez également comment peuvent être aménagées vos séquences de formation en intégrant ce nouveau paramètre.

# SOMMAIRE

Les textes réglementaires	Page 4
Organisation d'une formation RIFAP	Page 5
Organisation d'une formation GQS	Page 7
Matériel et règles d'hygiène	Page 8
Techniques pédagogiques	Page 11
Mise en œuvre d'un cas concret	Page 14
Quelques éléments liés à l'évaluation	Page 15
Comment intégrer des gestes barrière dans une formation	Page 16
Pour conclure	Page 21

## ANNEXES

<u>Annexe 1</u>	Page 23
Exemple de matériel de formation	
<u>Annexe 2 :</u>	Page 24
Produits pour le respect des règles d'hygiène	
<u>Annexe 3 :</u>	Page 25
Registre d'entretien des <i>mannequins</i>	
<u>Annexe 4 :</u>	Page 26
Documents vierges (fiches de cas, grille d'évaluation)	
<u>Annexe 5 :</u>	Page 28
Exemples de cas concrets à mettre en œuvre	



### Les textes de la FFESSM :

- Manuel de formation technique FFESSM : RIFA plongée
- Manuel de formation technique FFESSM : ANTEOR
- Référentiel Interne de Formation PSC1 de la FFESSM

Outre les référentiels de la FFESSM, la formation aux gestes de premiers secours est réglementée par d'autres textes dont voici les principaux :

- Loi n° 2004-811 du 13 août 2004 de modernisation de la sécurité civile.
- Recommandations de la DGSGGC relatives à l'unité d'enseignement Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (édition décembre 2021)
- Arrêté du 30 juin 2017 instituant une sensibilisation aux "Gestes qui sauvent"
- Recommandations de la DGSGGC relatives à aux premiers secours en équipe (édition décembre 2021)
- Note du 05 juin 2020, relative à la reprise des actions des formations en période d'urgence sanitaire.



DIRECTION GÉNÉRALE  
DE LA SÉCURITÉ CIVILE  
ET DE LA GESTION DES CRISES

## ORGANISATION D'UNE FORMATION RIFAP

La formation RIFA-Plongée est déclinée suivant 7 capacités.

Les connaissances et compétences attendues, les objectifs et commentaires, ainsi que les critères de réalisation et d'évaluation sont repris en détail dans le MFT.

### La durée et le nombre de participants :

Un formateur ne devrait pas avoir plus de **10 participants par session RIFAP**. Au-delà, il est préférable d'augmenter le nombre de formateurs.

L'ensemble de la formation doit durer 14 heures et l'enseignement des capacités 4, 5 et 6 (axées sur les techniques de premiers secours) doit se faire en 8 heures minimum. Ce volume horaire peut-être allégé en fonction des acquis des stagiaires mais aussi en fonction du nombre de participants.

Le MFT propose un tableau d'allègement en fonction des acquis et des connaissances des participants.

Connaissance du stagiaire	Capacités 1 . 2 . 3 . 7	Capacités 4 . 5 . 6	Durée total RIFA-P
Aucun	- 5 heures	Minimum 8 heures	- 2 journées
PSC1 ou PSE1 (ou équivalent), <b>non à jour</b> de formation continue	Pas d'allègement	Révisions et mise à niveau des connaissances de la C5 et de la C6 Durée : - 5 à 6 heures	- 1,5 jour
PSC1 (ou équivalent), <b>à jour</b> de formation continue	Pas d'allègement	Réactivation des connaissances de la C5 et de la C6 Durée : - 3 heures	- 1 journées
PSE1 (ou équivalent), <b>à jour</b> de formation continue	Pas d'allègement	Acquis par équivalence Vérifier que les recommandations de la CMPN sont connues Durée : 30 min	- 5 heures
Tous autres RIFA	La capacité 7 est acquise	Acquis par équivalence	- 4 heures

## PROPOSITION DE PROGRESSION PEDAGOGIQUE POUR UN RIFAP

L'animation des ateliers d'apprentissage et les séquences d'évaluation seront plus chronophages avec un nombre important de participants.

C'est pourquoi, nous souhaitons ici vous proposer une progression pédagogique pour animer votre RIFAP et non pas un programme de formation avec des repères horaires précis.

### 1. Point de réglementation

*Pourquoi le RIFAP ?*

*Equivalences avec le RIFAP*

*Le maintien des compétences*

### 2. Rappels

Les conduites à tenir des différents accidents de plongée

*En lien avec le matériel de secours obligatoire sur un site de plongée*

### 3. Le message d'alerte

*Capacité n°7*

*Fiche de prise d'alerte du CROSS*

### 4. Savoir réagir face à un accident lors de pratiques d'activités subaquatiques :

*Cette partie se fait à terre*

- a. Les traumatismes
- b. Les hémorragies
- c. Les plaies et brûlures
- d. Le malaise
- e. La perte de connaissance
- f. La victime ne respire pas

*Pour chacun des points a, b, c, d, e et f, respecter la progression proposée en page 10.*

### 5. Interventions dans l'eau

- a. Déséquiper la victime
- b. Remorquer la victime
- c. Assurer la sortie de l'eau de la victime

*Voir contenu du MFT*

### 6. Cas concrets dans l'eau

*Mise en pratique des techniques vues à terre et dans l'eau.*

# ORGANISATION D'UN GQS (Gestes qui Sauvent)

La sensibilisation GQS s'adresse à tout public à partir de 10 ans et permet de diffuser au plus grand nombre, la connaissance de ces gestes et faire de chaque citoyen un premier maillon de la chaîne des secours.

## GQS ET RIFAP

**Les thèmes abordés se rapprochent beaucoup de ceux abordés lors d'un RIFAP.**

**Il est donc possible de mener ces 2 formations de front sans que cela ne génère un allongement de la formation.**

**Nous vous invitons fortement à proposer simultanément ces deux formations.**

## L'organisme de formation :



Le CODEP 2A est l'organisateur d'une formation GQS. Ainsi tout formateur souhaitant organiser cette formation doit en demander l'autorisation à son autorité d'emploi.

Le président du CODEP signe le procès-verbal de formation.

Le formateur édite et distribue les attestations aux participants.

## L'équipe de formation :

Une délibération du comité directeur du CODEP 2A permet de nommer les formateurs habilités à animer GQS. Sont habilités :

- Les formateurs PSC, les formateurs SST, les formateurs PS
- Les médecins
- Les personnes titulaires de la compétence ANTEOR ayant suivi une formation continue proposée par le CODEP 2A.

## Le matériel de formation :

Le matériel utilisé lors d'un RIFAP ou d'un PSC1 peut servir à animer GQS.

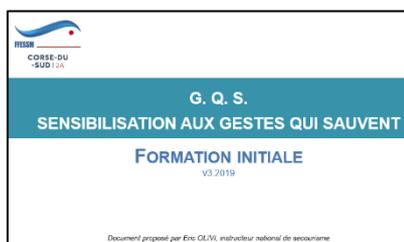
## Organisation de la formation

La formation GQS est d'une durée de 2 heures en présentiel.

Le ratio d'encadrement est fixé à 15 apprenants pour 1 formateur.

**Les formateurs et participants doivent posséder une licence FFESSM en cours de validité.**

## Documents utiles pour la formation :



Le CODEP 2A met à disposition des formateurs un diaporama de formation qui permet d'animer GQS. Ce document est à télécharger sur le site internet du CODEP 2A.

<http://codep2a-ffessm.fr/>

# MATERIEL ET REGLES D'HYGIENE

Le MFT FFESSM ne définit pas précisément les exigences en matière de matériel de formation et de logistique. Néanmoins, nous vous proposons de vous rapprocher des recommandations présentes dans le Référentiel Interne de Formation PSC1 de la FFESSM.

Dans ce chapitre, vous trouverez des propositions d'équipement minimum pour assurer vos formations.

## 1. Le matériel de formation RIFAP<sup>1</sup>

La formation (essentiellement pratique et contextualisée à la plongée) et son évaluation, sont organisées en milieu naturel et/ou en piscine. Elles seront effectuées à partir de démonstrations, d'apprentissage des gestes et de mises en situations d'accidents simulés. Ceci implique de pouvoir disposer d'équipements de plongée en scaphandre.

Outre le matériel de plongée, pour animer une session RIFAP il vous faut :

- Un mannequin de RCP Adulte avec une peau de visage par participant
- 2 tapis de sol
- 1 couverture
- 1 bouteille d'eau
- Du matériel pour stopper une hémorragie (tee-shirt, tissus, ...)
- Le matériel de secours lié à la pratique de la plongée sous-marine conformément au contenu défini dans le code du sport avec notamment bouteille O2, masque haute concentration, BAVU avec ses 3 masques.

Pour réaliser une évaluation efficace de vos participants, nous vous conseillons de disposer

- De fiches de cas concrets
- De grilles d'évaluation de cas concrets

**Le petit + :** Matériel conseillé pour agrémenter vos formations.



Un coussin hémostatique pour pansement compressif



1 maquette de tête



Un garrot tourniquet

<sup>1</sup> Voir en annexe 1 une liste non exhaustive de matériel utile pour les formations

## 2. Règles élémentaires d'hygiène

Pour les besoins de la formation, les formateurs et les participants sont amenés à utiliser des mannequins qui nécessitent des règles élémentaires d'hygiène. Ceux-ci sont utilisés pour l'apprentissage de la réanimation cardio-pulmonaire (ventilation artificielle et des compressions thoraciques).

**N.B. :** Les mannequins ne pourront pas être utilisés par les personnes qui présentent : une lésion cutanée (plaies non protégées, herpès...) sur les mains, la bouche ou les lèvres ; une maladie infectieuse transmissible.



### Pour enseigner en période d'épidémie virale<sup>2</sup>

La présence de plusieurs participants implique une utilisation du matériel par des personnes pouvant être à proximité l'une l'autre. Le protocole sanitaire nous indique que du gel hydroalcoolique et des masques chirurgicaux doivent être à la disposition de tous.

Avant chaque activité pratique, tous les participants doivent penser à se nettoyer les mains. Le formateur doit proposer une peau de visage pour mannequin RCP et par participant. Si cela n'est pas possible il existe des produits qui pourront pallier à ce manque mais qui pourront retarder votre progression. Enfin, si votre formation se déroule dans un local fermé, vous devez penser à aérer régulièrement la pièce, voire à maintenir ses portes ou fenêtres ouvertes.

### A. Règles d'utilisation du mannequin au cours de la formation

S'assurer que les utilisateurs du mannequin (participants et formateurs) ont les mains propres. Dans le cas contraire, ils doivent se laver les mains avant chaque manipulation.

Avant chaque passage d'un participant sur le mannequin vous devez lui demander :

- D'utiliser des écrans faciaux protecteurs ou
- De nettoyer la face et la bouche du mannequin avec un liquide de nettoyage, de l'eau de javel diluée à 10% ou
- De mettre en place une « peau » de visage interchangeable que vous lui aurez fournie préalablement et qu'il gardera tout au long de la formation.

<sup>2</sup> Voir liste de produits en annexe 2

## B. Entretien des mannequins à l'issue de la formation<sup>3</sup> :

Le formateur a la responsabilité d'assurer l'entretien des mannequins utilisés à l'issue de chaque formation. Il doit pour cela :

- Démontez les mannequins et les lavez à l'eau tiède et au savon, puis les rincer à l'eau claire.
- Retirez et changez le sac « poumon » ou les voies aériennes.
- Désinfectez les mannequins avec une solution recommandée par le fabricant ou à l'eau de Javel diluée au 1/10.



*Voies aériennes*



*Eau de Javel*



*Produit désinfectant*

Plusieurs autorités d'emploi exigent la tenue d'un registre d'entretien pour les mannequins de formation. Dans tous les cas, cet outil permet la traçabilité du protocole d'entretien.

Vous trouverez un exemple de registre utilisé par le CODEP 2A en annexe<sup>4</sup>.

<sup>3</sup> Voir liste de produits en annexe 2

<sup>4</sup> Voir exemple de registre en annexe 3

# TECHNIQUES PEDAGOGIQUES

L'animation des gestes de premiers secours lors d'un GQS ou d'un RIFA Plongée fait appel à des techniques pédagogiques issues de référentiels pédagogiques nationaux. Elles s'inspirent de la pédagogie appliquée utilisée lors des formations à l'unité d'enseignement PSC1. Ces techniques sont enseignées dans la formation initiale ANTEOR et détaillées dans le MFT ANTEOR. Il vous est recommandé d'utiliser ces techniques pédagogiques pour animer les RIFA et GQS.

Nous vous rappelons que le **processus d'apprentissage** se fait par la mise en place d'une pédagogie ternaire qui place le participant devant trois types d'activités pédagogiques.

**Activité de découverte** : Le participant mesure les connaissances acquises et celles qui lui restent à acquérir.

**Activité d'apprentissage** : Le participant acquiert les gestes techniques et les conduites à tenir.

**Activité d'application** : Le participant applique les connaissances acquises dans un environnement recréé et montre ainsi l'atteinte de l'objectif visé.

L'animation des formations premiers secours doivent avant tout privilégier la mise en situation des participants. Ainsi, au moins 2/3 du temps doit être consacré à ce type d'activité.



## A. L'activité de découverte

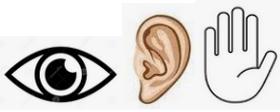
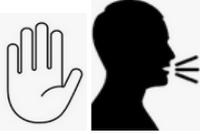
L'activité de découverte a pour objet de **mesurer le niveau de connaissance** des participants face à une nouvelle situation donnée, afin de procurer au formateur une base de travail pour lancer l'acquisition des savoirs. Elle peut être réalisée entre autres par :

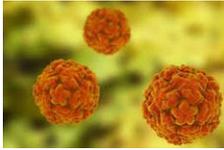
- L'étude de cas : questionnaire mené à partir d'un support visuel ou une mise en situation visant à faire émerger la cause, les signes, les risques et le résultat attendu par l'action de secours.
- Le remue-méninge : identique à l'étude de cas mais sans support visuel. Le formateur utilise un tableau blanc pour consigner les informations.

## B. L'activité d'apprentissage

Le formateur privilégie la **démonstration** des gestes techniques et de la conduite à tenir. Différentes techniques pédagogiques sont alors utilisées et peuvent être conditionnées à la quantité de matériel pédagogique disponible pour animer la formation.

L'apprenant développe progressivement ses compétences par la mise en place successives de situations pédagogiques, faisant appel à différentes techniques pédagogiques qui sont rappelées dans ce tableau.

Techniques pédagogiques	Objectif pour l'apprenant	Déroulement
DTR : Démonstration en temps réel	J'apprends quand je vois 	Le Formateur présente tout ou partie de la conduite à tenir telle qu'elle doit être réalisée dans la réalité et sans commentaires. L'apprenant observe sans intervenir.
DCJ : Démonstration commentée, justifiée	J'apprends quand je vois et j'entends 	Le Formateur montre lentement les gestes de secours en justifiant pourquoi et comment ils doivent être réalisés L'apprenant observe et écoute.
DCJM : Démonstration commentée en MIROIR	J'apprends quand je vois, j'entends et je fais 	Le Formateur montre lentement les gestes de secours en justifiant pourquoi et comment ils doivent être réalisés L'apprenant observe, écoute et réalise pas à pas.
Reformulation	J'apprends quand je dis 	Le Formateur fait reformuler oralement la conduite à tenir ainsi que les gestes, guidé par un ou plusieurs participants.
Atelier pratique du geste	J'apprends quand je fais et je dis 	Les participants sont placés de préférence par groupe de 3 ou 4. Ils jouent à tour de rôle la victime et de sauveteurs. Si ce n'est pas une obligation, cela correspondra à la majorité des situations potentielles. Sur un bateau de plongée, la probabilité de se retrouver seul à gérer ce genre de situation est moindre et vous pouvez privilégier les interventions à 2. Un dernier participant se place en observateur afin de relever les bons et mauvais gestes commis. Le formateur évolue entre les groupes, afin de veiller au bon déroulement de la séance. Il corrige les mauvais gestes et veille à ce que tout le monde ait été placé en situation de sauveteur



## Enseigner en période d'épidémie virale

Vous devez penser à chaque instant la possible transmission d'un virus. Aussi, pensez à demander à chaque participant de se laver les mains avec le gel mis à disposition, avant chaque changement au sein d'un atelier.

Le chapitre "[Comment intégrer des gestes barrière dans une formation](#)" de ce document, vous donnera des exemples de situations mises en place, permettant d'intégrer le gestes barrières dans les formations.

### **C. L'activité d'application**

C'est le moment de la formation où les participants pratiquent pendant que le formateur observe et évalue l'atteinte des objectifs de formation sans intervenir pendant les actions de secours.

La technique du cas concret est à privilégier pour cette phase de la formation.

[Le cas concret](#) est une technique pédagogique qui permet d'appliquer les connaissances acquises dans un environnement recréé et montrer ainsi l'atteinte de l'objectif pédagogique et la finalité du geste. La mise en place d'un cas concret nécessite une préparation de la part du formateur. Il conçoit, prépare, met en œuvre le cas concret. Il recrée un environnement, place le participant en situation de sauveteur et lui demande de réaliser la conduite à tenir requise. Enfin, Il évalue la prestation avec la participation des autres apprenants grâce à une grille d'évaluation qu'il a élaboré.

# LA MISE EN ŒUVRE D'UN CAS CONCRET

## 1<sup>er</sup> temps : la préparation du cas concret

Le formateur désigne le ou les sauveteurs. Il :

- annonce l'objectif attendu,
- donne et fait répéter les consignes,
- leur demande de quitter la scène de l'accident.

Ensuite, le formateur :

- présente le scénario aux autres participants,
- met en place la situation (décor, situation...),
- donne et fait répéter les consignes à tous les participants (victime, témoin, public),
- rappelle les consignes de sécurité éventuelles.

## 2<sup>ème</sup> temps : le déroulement de la situation d'accident

Le formateur :

- déclenche le début de l'action,
- reste observateur et ne gêne pas l'intervention,
- joue le rôle des services de secours en répondant à l'appel aux secours,
- remplit en temps réel la grille d'évaluation,
- arrête le cas lorsqu'il estime que l'action est terminée,
- stoppe l'action si un danger survient

## 3<sup>ème</sup> temps : l'évaluation

FORMATION RIF A Portique					
GRILLE D'ÉVALUATION DE CAS CONCRET					
CASEE					
Description du cas: <input type="text"/>					
Date: <input type="text"/> à <input type="text"/>					
Participant(s): <input type="text"/>					
Critères d'évaluation	S	O	N	D	Observations
PROFONDEUR					
RISQUE					
AGIR					
COURTOISIE					
MÉTICULEUX					
AJOUTER UN CAS CONCRET, ACCÉDER À UN CAS EXISTANT					
# Recherche					
Objectif atteint:	OUI	NON	26/03/2022		
Année d'insémination					

Le formateur rappelle l'objectif donné au(x) sauveteur(s).

Il entame un débriefing avec tous les participants, afin de faire émerger les points positifs puis les axes d'amélioration après la prestation.

Il annonce au(x) sauveteur(s) si l'objectif a été atteint.

### **Nota :**

*Vous trouverez en annexe 4, des fiches d'aide à la préparation de vos fiches de cas et grilles d'évaluation.*

*Vous trouverez en annexe 5 des exemples de cas concrets en relation avec votre pratique.*

## QUELQUES ELEMENTS LIES A L'EVALUATION

L'évaluation des participants s'effectue lors des ateliers d'apprentissage du geste et des mises en situation d'accidents simulés (les cas concrets).

Toute comme la formation, le temps de l'évaluation peut se faire en milieu naturel et/ou en piscine.

Le participant doit participer à toutes les séquences de la formation et tous les ateliers d'apprentissage proposés.

Tout geste (ou non-geste) qui aggrave la situation de la victime ou d'un témoin **ne peut être accepté**.

Au moment du cas concret, si vous évaluez un ou plusieurs items INSUFFISANT ou NON FAIT, **vous devrez proposer au participant de reformuler voire de refaire tout ou partie de la conduite à tenir**.

Vous pouvez proposer des situations où 2 sauveteurs sont présents. Vous veillerez alors à évaluer la communication entre ces 2 personnes.

Pour atteindre leur objectif, le sauveteur ne doit jamais mettre en danger la victime.

## COMMENT INTEGRER DES GESTES BARRIERE DANS UNE FORMATION

La Note du 05 juin 2020, relative à la reprise des actions des formations en période d'urgence sanitaire nous impose la mise en place d'un protocole sanitaire spécifique à la formation premiers secours. La suppression de ce protocole (ou la parution d'un nouveau) ne signifiera pas forcément la suppression de certaines mesures de protection. Certaines pourront perdurer.

De même, en cas de suppression définitive de tout protocole sanitaire, chaque formateur sera libre de maintenir une méthode d'enseignement certes moins contraignante, mais en tout cas, en phase avec l'évolution des mentalités chez une partie du public.

**C'est pourquoi, nous souhaitons dans ce chapitre proposer aux formateurs, des outils pour permettre de préserver, autant que faire se peut, une distanciation entre les participants et la limitation des contacts.**

Voici pour chacune des parties de vos formations, des propositions d'aménagement des situations pédagogiques.

### Règle générale

En période d'épidémie, les apprenants ne doivent pas jouer le rôle de victime pour les phases de simulation. Vous pouvez alors utiliser des mannequins qui les remplacent aussi souvent que possible. L'utilisation de supports vidéo est un complément.

Hors période d'épidémie, vous pouvez continuer à utiliser certaines recommandations afin de réserver une distanciation entre participants pouvant jouer alors le rôle de victime.

## Thèmes abordés

### La protection

Le sauveteur doit appliquer les mesures barrières, de distance physique et d'isolement pour se protéger et protéger l'entourage.

Il est important de rappeler que ces mesures doivent s'appliquer à tous pendant la formation.

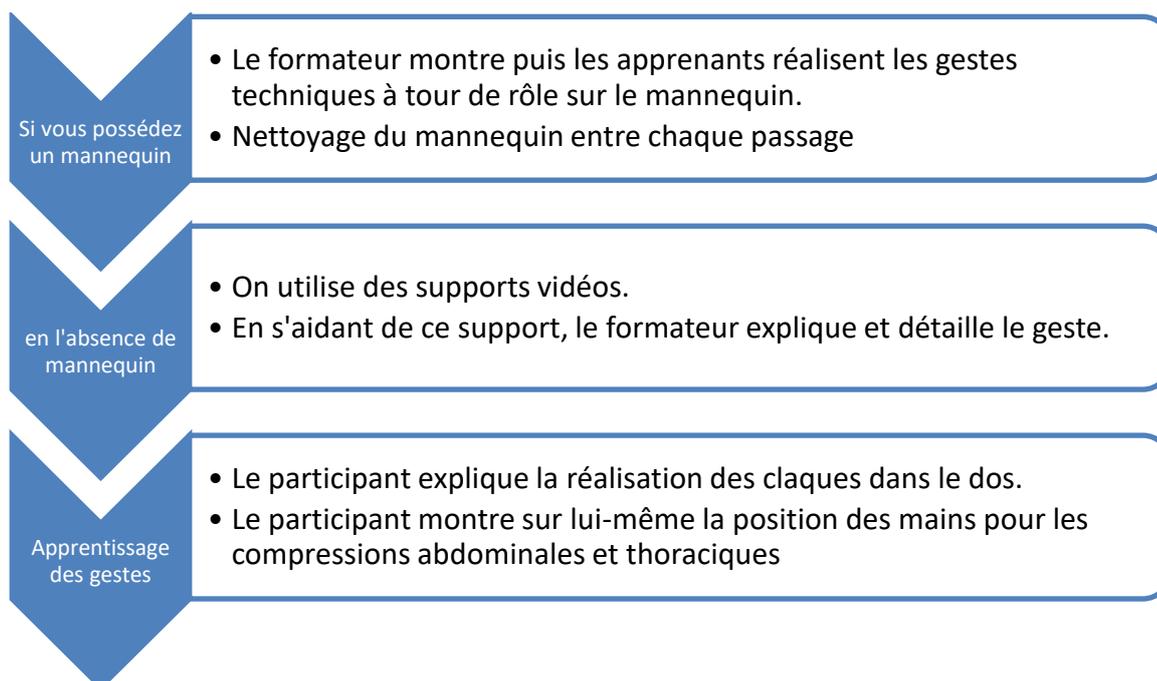
Le rôle du formateur est de supprimer la frontière entre la formation et le contexte dans lequel nous vivons. Nous devons appliquer à l'instant présent les gestes barrières que l'on enseigne. Non seulement, le formateur enseigne les gestes barrières mais il doit en même temps les appliquer et les faire appliquer.

## Les hémorragies externes

Modifications liées à la présence de virus	Modifications pédagogiques
<p>Il faut commencer par demander à la victime de réaliser sur elle-même la compression directe locale. On continue ensuite par la pose d'un pansement compressif sur soi.</p>	<p>Proposer des hémorragies sur les membres inférieurs afin que la victime puisse avoir ses deux mains libres pour effectuer les gestes.</p> <p>Au début de l'action, la victime doit être assise au sol de manière à éviter que le sauveteur s'en approche et la manipule.</p>
	<p><b>Le garrot :</b> concernant l'enseignement de la pose d'un garrot, nous vous recommandons de démontrer cette technique en réalisant une démonstration sur votre propre cuisse.</p> <p>Nous vous conseillons également de présenter un "garrot de fabrication industrielle" vendus dans le commerce en incitant les participants à le rajouter dans le matériel de secours.</p> <p>La réalisation peut être faite sur un mannequin corps entier. Si vous ne disposez que d'un mannequin tronc, vous pouvez représenter les membres inférieurs et supérieurs par des "frites de piscine".</p>

## Obstruction des voies aériennes

Cette partie implique un rapprochement des protagonistes que nous supprimons. Si vous souhaitez mettre en place des gestes barrières, les conduites à tenir ne peuvent être montrées ou réalisées sur une personne.



## Plaies, brûlures et traumatismes

Les conduites à tenir enseignées ici, placent la victime en position allongée.

Modifications liées à la présence de virus	Modifications pédagogiques
<p>Le sauveteur :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– met en application les mesures de protection générale et de distanciation,</li><li>– cherche la coopération de la victime et l'incite à pratiquer les gestes de secours sur elle-même. Si elle ne le peut pas, réaliser les gestes de secours en essayant de se protéger à l'aide de gants ou en glissant ses mains dans des sacs plastiques ;</li><li>– surveille la victime à distance dans l'attente d'un relais ou d'un conseil médical.</li></ul>	<p>Afin de mettre en application les mesures de protection et de distanciation afin d'éviter tout rapprochement, nous vous conseillons de demander à la personne qui joue le rôle de victime de se placer au sol avant le début de la scène. Cela évitera au sauveteur de s'approcher, d'agripper la victime et l'accompagner au sol.</p> <p>Dans le cas du traumatisme du dos, de la tête ou de la nuque, le maintien de tête doit être supprimé.</p> 

## Le malaise

Modifications liées à la présence de virus	Modifications pédagogiques
<p>Certains malaises peuvent survenir chez des victimes qui présentent une maladie infectieuse contagieuse comme la Covid-19. En plus des éléments et signes habituels de malaise, les apprenants doivent connaître les informations relatives à la Covid-19 telles que les signes (toux, difficulté respiratoire, maux de têtes, diarrhée, perte de l'odorat) et les facteurs de risque (âge, comorbidités, femme enceinte).</p>	<p>La conduite à tenir pour un malaise implique de placer la victime au sol et de l'allonger. Afin de mettre en application les mesures de protection et de distanciation et éviter tout rapprochement, nous vous conseillons de demander à la personne qui joue le rôle de victime de se placer au sol avant le début de la scène. Cela évitera au sauveteur de s'en approcher, d'agripper la victime et l'accompagner au sol.</p> <p>Montrer pendant vos démonstrations et demander aux participants jouant le rôle de sauveteur de se tenir éloignés d'au moins 1 mètre de la victime. Il n'est pas nécessaire d'être au contact pour parler, interroger, observer.</p>

## La perte de connaissance

L'adaptation de l'enseignement de cette partie est liée à la réalisation de gestes qui impliquent un rapprochement entre les protagonistes, l'aérosolisation du virus et les échanges de matériel. L'objectif est donc de réduire les risques d'exposition.

### Evaluation de la conscience et de la respiration

Ce diagnostic est également réalisé dans la partie sur l'arrêt cardiaque.

Modifications liées à la présence de virus	Modifications pédagogiques
<p>Pour réduire les risques d'exposition, il est conseillé d'apprécier la respiration en regardant si le ventre et la poitrine de la victime se soulèvent.</p> <p>Il est recommandé de ne pas réaliser de LVA (libération des voies aériennes), de ne pas ouvrir la bouche ni de se pencher au-dessus de la victime.</p>	<p>Dans le cas de la perte de connaissance, nous vous recommandons d'utiliser un mannequin comme victime pour montrer au public l'intégralité de la conduite à tenir (incluant la LVA).</p> <p>Les apprenants utiliseront ce mannequin lors des cas concrets.</p>
	<p>La démonstration d'une PLS peut être réalisée sur un mannequin corps entier même si certains modèles se prêtent difficilement à une telle manipulation.</p> <p>La mise en place de ce type de situation nécessite la présence de matériel. Pensez à nettoyer tout objet devant être utilisé dans la scène jouée. Limiter leurs échanges entre participants</p>

## L'arrêt cardiaque



L'adaptation de l'enseignement de cette partie est également liée à la réalisation de gestes qui impliquent un rapprochement entre les protagonistes, l'aérosolisation du virus et les échanges de matériel.

L'objectif est donc de réduire les risques d'exposition.

Modifications liées à la présence de virus	Modifications pédagogiques
<p>En période d'épidémie virale, il faut insister sur le principe :</p> <p><b>"ALERTER – MASSER – DEFIBRILLER".</b></p>	<p>Les insufflations ne sont pas réalisées. Cependant, dans une formation telle que le RIFA, l'usage du BAVU doit être privilégié si l'on doit réaliser les insufflations.</p> <p>Concernant le matériel, il faut penser à la désinfection du matériel avant utilisation et entre chaque participant, changer la peau de visage du mannequin.</p> <p>On peut également éviter les échanges d'objets (chacun a son téléphone, un seul participant touche un même objet pendant une CAT).</p>

## POUR CONCLURE

La seule lecture de ce document ne vous donne pas l'intégralité des outils nécessaires à l'enseignement des formations de premiers secours au sein de la FFESSM. Il en est un condensé et l'appropriation des textes et référentiels cités précédemment s'avère nécessaire.

La formation continue pour la compétence ANTEOR est importante également. La CTR Corse vous propose annuellement de maintenir à jour vos connaissances et vos compétences. Plus que l'activité que vous pratiquez régulièrement au sein de la FFESSM, les premiers secours et leur enseignement ne font pas partie de vos actes quotidiens, ce qui renforce l'intérêt de ces recyclages.

Enfin, la proximité des objectifs de formation entre un RIFA et "Gestes qui sauvent" est évidente. Aussi, nous vous invitons à proposer à vos plongeurs et adhérents, de suivre conjointement les 2 formations. Les formateurs disposent de tous les outils nécessaires peuvent participer ainsi à renforcer la formation du grand public aux gestes de premiers secours.

Merci.

# ANNEXES

# ANNEXE 1

## Exemple de matériel de formation

Voici une liste non exhaustive de fournisseurs consultés pour établir ce document.

[www.laerdal.fr](http://www.laerdal.fr) - [www.ylea.eu](http://www.ylea.eu) - [www.securimed.fr](http://www.securimed.fr)

Désignation		Prix constatés
Garrot tourniquet		Entre 10 et 15 €
Coussin hémostatique		Entre 5 et 12 €
Maquette de coupe de tête		Environ 100 €
Peau de visage pour mannequin		Entre 10 et 15 €
Insufflateur unique à usage unique		Entre 12 et 25 €
Masque insufflateur à usage unique		Entre 2 et 5 €
Masque haute concentration		Entre 2 et 10 €
Masque de poche pour insufflation		Entre 8 et 25 €

# ANNEXE 2

## Produits pour le respect des règles d'hygiène

Voici une liste non exhaustive de produits que vous pourrez utiliser au moment de procéder lors de vos formations.

Désignation		Prix constatés
Feuille de protection visage pour mannequin de formation (36 feuilles)		Entre 15 et 25 €
Pochettes désinfectantes individuelles (Boite de 50)		Entre 15 et 22 €
Spray désinfectant virucide et bactéricide		Entre 5 et 10 €
Gel hydroalcoolique		A partir de 5 €

# ANNEXE 3

Extrait du registre d'entretien du mannequin à remplir après chaque utilisation.

## REGISTRE D'ENTRETIEN DES MANNEQUINS



Désignation du matériel		Voies aériennes changées	Nettoyage des peaux	Observations, interventions réalisées	Signature du formateur
Date d'utilisation	Nom du formateur				

# ANNEXE 4

FORMATION R.I.F.A *Plongée*

## FICHE DE CAS CONCRET

**Objectif du cas :** le(s) participant(s) doit être capable de

### MISE EN SCENE

<b>Lieu</b>	
<b>Histoire</b>	

**Maquillage de la  
victime simulée**

**Matériel**

### CONSIGNES

**Au(x) sauveteur(s)**

**A la victime**

**Au public**

FORMATION R.I.F.A *Plongée*

## GRILLE D'ÉVALUATION DU CAS CONCRET

### SUJET

**Objectif du cas :** le(s) participant(s) doit être capable de

Date :	heure de début :	heure de fin :
Participant(s) :	Formateur :	

Critères d'évaluation	☺	☹	☹☹	☹☹☹	Observations
<b>PROTECTION</b>					
<b>BILAN</b>					
<b>ALERTE</b>					
<b>GESTES</b>					
<b>SURVEILLANCE</b>					
<b>AUCUN GESTE DANGEREUX, AGGRAVANT OU INAPPROPRIÉ</b>					

☺ satisfaisant

☹ à améliorer

☹☹ insuffisant

☹☹☹ NON FAIT

**Objectif atteint :**

**OUI**

**NON**

**Axes d'amélioration**

# ANNEXE 5

## FORMATION R.I.F.A *Plongée* FICHE DE CAS CONCRET NUMERO 1

**Objectif du cas :** le(s) participant(s) doit être capable de reconnaître les signes liés à un accident de plongée, mettre en œuvre la conduite à tenir et assurer la surveillance.

MISE EN SCENE	
<b>Lieu</b>	Station de gonflage
<b>Histoire</b>	Une heure après avoir plongé, un membre du club se trouve à la station de gonflage. Soudain, il ressent une fatigue anormale et des fourmillements dans un bras.
<b>Maquillage de la victime simulée</b>	Aucun
<b>Matériel</b>	Matériel d'oxygénothérapie – téléphone – trousse de secours
CONSIGNES	
<b>Au(x) sauveteur(s)</b>	Tu es en train de rincer ton matériel. Tu attends que quelqu'un vienne t'appeler. Tu n'as pas de téléphone.
<b>A la victime</b>	Tu ressens une fatigue anormale et des fourmillements dans un bras. Tu as effectué une plongée de 45' à 40m et tu as effectué les paliers indiqués par ton ordinateur de plongée.
<b>A un témoin</b>	Tu es au gonflage avec la victime. Tu vas chercher de l'aide. Lorsque le sauveteur est là, tu restes à sa disposition et fait ce qu'il te demande.
<b>Au public</b>	Vous observez, vous n'intervenez pas. Vous donnerez votre avis à l'issue de la scène

FORMATION R.I.F.A Plongée  
**GRILLE D'ÉVALUATION DU CAS CONCRET N° 1**

**SUJET : ACCIDENT DE DESATURATION**

**Objectif du cas :** le(s) participant(s) doit être capable de reconnaître les signes liés à un accident de plongée, mettre en œuvre la conduite à tenir et assurer la surveillance.

Date :	Heure de passage :
Participant(s) :	Formateur :

Critères d'évaluation	😊	😐	😞	😞😞	Observations
<b>PROTECTION</b>					
Protège					
<b>BILAN</b>					
Observe les signes et écoute les plaintes					
<b>GESTES</b>					
Met de suite la victime en position allongée					
Met en œuvre le matériel O2 sans délai					
Propose de l'eau					
Couvre la victime					
<b>ALERTE</b>					
Recueille des informations destinées aux services de secours					
Alerte les secours					
<b>SURVEILLANCE</b>					
Surveille la victime jusqu'à l'arrivée des secours					
<b>Aucun geste dangereux, aggravant ou inapproprié</b>					

😊 satisfaisant

😐 à améliorer

😞 insuffisant

😞😞 NON FAIT

**Objectif atteint :**

**OUI**

**NON**

**Axes d'amélioration**

# FORMATION R.I.F.A

## FICHE DE CAS CONCRET NUMERO 2

**Objectif du cas :** le(s) participant(s) doit être capable d'évaluer les fonctions vitales d'une victime, de mettre en œuvre la conduite à tenir et assurer la surveillance

MISE EN SCENE	
<b>Lieu</b>	Vestiaire du club
<b>Histoire</b>	Après une séance de nage, un membre du club se change dans les vestiaires. Il glisse, tombe et perd connaissance.
<b>Maquillage de la victime simulée</b>	Aucun
<b>Matériel</b>	Serviette de bain - téléphone
CONSIGNES	
<b>Au(x) sauveteur(s)</b>	Tu rinces ton matériel à l'extérieur du vestiaire. Tu attends que quelqu'un vienne t'appeler. Tu n'as pas de téléphone.
<b>A la victime</b>	Tu t'allonges sur le dos, les yeux fermés. Tu ne réagis à aucune sollicitation. Tu respires. Tu te laisses faire.
<b>A un témoin</b>	Tu es dans le vestiaire avec la victime. Tu vas chercher de l'aide. Lorsque le sauveteur est là, tu restes à sa disposition et fait ce qu'il te demande.
<b>Au public</b>	Vous observez, vous n'intervenez pas. Vous donnerez votre avis à l'issue de la scène

### **Variantes possibles sur un bateau de plongée :**

Un plongeur glisse et perd connaissance sur le pont du bateau.

Vous pourrez ainsi évaluer la gestion de la situation dans un environnement plus hostile ou compliqué.

**FORMATION R.I.F.A**  
**GRILLE D'ÉVALUATION DU CAS CONCRET N°2**

**SUJET : PERTE DE CONNAISSANCE**

**Objectif du cas :** le(s) participant(s) doit être capable d'évaluer les fonctions vitales d'une victime, de mettre en œuvre la conduite à tenir et assurer la surveillance

Date :	Heure de passage :
Participant(s) :	Formateur :

Critères d'évaluation	☺	☹	☹	☹☹	Observations
<b>PROTECTION</b>					
Protège					
<b>BILAN</b>					
Analyse la situation					
Apprécie la conscience					
Apprécie la respiration					
<b>Gestes</b>					
Libère les voies aériennes					
Mise en PLS					
<b>ALERTE</b>					
Alerte les secours					
<b>SURVEILLANCE</b>					
Surveille la victime jusqu'à l'arrivée des secours					
<b>Aucun geste dangereux, aggravant ou inapproprié</b>					

☺ *satisfaisant*

☹ *à améliorer*

☹☹ *insuffisant*

☹☹ *NON FAIT*

**Objectif atteint :**                      **OUI**                      **NON**

**Axes d'amélioration**

# FORMATION R.I.F.A

## FICHE DE CAS CONCRET NUMERO 3

**Objectif du cas :** le(s) participant(s) doit être capable d'évaluer les fonctions vitales d'une victime, de mettre en œuvre la conduite à tenir et assurer la surveillance

MISE EN SCENE	
<b>Lieu</b>	Vestiaire du club
<b>Histoire</b>	Après une plongée, deux amis se changent dans les vestiaires quand l'un d'eux s'écroulent brusquement. Le témoin va chercher de l'aide.
<b>Maquillage de la victime simulée</b>	Aucun
<b>Matériel</b>	Serviette de bain – téléphone Mannequin RCP déposé au milieu du vestiaire – Défibrillateur de formation déposé dans une autre pièce du local
CONSIGNES	
<b>Au(x) sauveteur(s)</b>	Tu rinces ton matériel à l'extérieur du vestiaire. Tu attends que quelqu'un vienne t'appeler. Tu n'as pas de téléphone.
<b>Au témoin</b>	Tu paniques – tu vas chercher de l'aide quand tu as vu ton ami s'écrouler – tu restes à la disposition du sauveteur et fait ce qu'il te dit.
<b>Au public</b>	Vous observez, vous n'intervenez pas. Vous donnerez votre avis à l'issue de la scène

### **Variantes possibles sur un bateau de plongée :**

**Vous pouvez reproduire cette situation sur un bateau ; le sauveteur est tenu à l'écart de la scène au début. Vous pourrez ainsi évaluer la gestion d'une situation différente et notamment le message d'alerte par VHF depuis un site de plongée.**

**FORMATION R.I.F.A**  
**GRILLE D'EVALUATION DU CAS CONCRET N°3**

**SUJET : ARRET CARDIAQUE**

**Objectif du cas :** le(s) participant(s) doit être capable d'évaluer les fonctions vitales d'une victime, de mettre en œuvre la conduite à tenir et assurer la surveillance

Date :	Heure de passage :
Participant(s) :	Formateur :

Critères d'évaluation	☺	☹	☹	☹☹	Observations
<b>PROTECTION</b>					
Analyse la situation					
<b>BILAN</b>					
Apprécie la conscience					
Libère les voies aériennes					
<b>ALERTE</b>					
Appel aux services de secours					
Demander un DAE					
<b>GESTES</b>					
Démarre la RCP immédiatement					
Réalise 30 Compressions thoraciques					
Mise sous O2 avec BAVU					
Mise en place du DAE					
Poursuite de la RCP jusqu'à l'arrivée des secours					
<b>Aucun geste dangereux, aggravant ou inapproprié</b>					

☺ *satisfaisant*

☹ *à améliorer*

☹☹ *insuffisant*

☹☹ *NON FAIT*

**Objectif atteint :**

**OUI**

**NON**

**Axes d'amélioration**

## NOTES PERSONNELLES

