



Premiers secours dehors – entraînement aux urgences sur le terrain

EN UN COUP D'ŒIL



Lieu

Dehors sur le terrain, avec un point de rendez-vous fixe



Idée clé

S'entraîner à réagir dehors en cas d'urgence : rester calme, alerter, porter secours



Préparation

Matériel 15 min · Préparation 30 min



120 minutes



6 à 16 scouts



à partir de 16 ans



ne remplace pas une formation aux premiers secours



Matériel

- ☐ une trousse de secours complète (pansements compressifs, écharpe triangulaire, gants jetables, couverture de survie, pansements, carte tire-tique)
- ☐ des cartes de situation pour quatre scénarios d'exercice
- ☐ des tapis de sol et une couverture
- ☐ si possible : un mannequin d'entraînement pour le massage cardiaque
- ☐ des téléphones pour s'exercer à se localiser (appel d'urgence seulement simulé)



Déroulement

0–15'

Introduction – Qu'avez-vous déjà vécu dehors ? Le schéma de base : se protéger – alerter – secourir.

15–35'

S'exercer à alerter – Appel d'urgence en jeu de rôle (112 en Europe, sinon le numéro local) : Où ? Que s'est-il passé ? Combien de blessés ? Quelles blessures ? Attendre les questions. Se localiser dehors : coordonnées, repères, points de secours balisés.

35–80'

Ateliers – Quatre ateliers d'environ 10 minutes : personne inconsciente, hypothermie, petites plaies et tiques, entorse.

80–100'

Mise en situation – Une équipe trouve sur le terrain une personne « blessée » (jeu de rôle) et applique tout le schéma ; les autres observent.

100–120'

Temps spirituel et bilan – Luc 10,33-34 : le Samaritain ne passe pas son chemin, il s'approche et soigne les plaies. Qu'est-ce qui a bien marché, que faut-il encore travailler ?



Premiers secours dehors – entraînement aux urgences sur le terrain



Comment ça marche – expliqué simplement

- 1 Atelier 1 – Inconscient : parler, toucher, vérifier la respiration au maximum 10 secondes.
Respiration normale : position latérale de sécurité, couvrir, surveiller.
- 2 Pas de respiration normale : appeler les secours et commencer le massage cardiaque – exercice uniquement sur le mannequin.
- 3 Atelier 2 – Hypothermie : mettre à l'abri du vent et de l'humidité, glisser un tapis dessous, changer les vêtements mouillés, couverture de survie ; boisson chaude et sucrée seulement si la personne est bien consciente.
- 4 Atelier 3 – Plaies et tiques : couvrir les plaies avec un pansement stérile ; saisir la tique au ras de la peau, la retirer lentement et droit, désinfecter, noter la date.
- 5 Atelier 4 – Entorse : repos, refroidir (jamais de glace directement sur la peau), compresser, surélever.

 **Exemple :** « Stop – d'abord regarder, ensuite aider. L'endroit est-il sûr ? Bien. Toi, tu appelles les secours, toi, tu vas chercher la trousse, moi, je parle à la personne. »



Sécurité

- Les appels d'urgence sont seulement joués, jamais composés pour de vrai. En cas de vraie urgence, l'exercice s'arrête aussitôt : « Stop – vraie urgence ! »
- Massage cardiaque et insufflations uniquement sur un mannequin, jamais sur une personne.
- Cette activité ne remplace pas une formation aux premiers secours. Les responsables devraient avoir une formation valide, p. ex. auprès de la Croix-Rouge. Après une piqûre de tique, consulter un médecin en cas de rougeur qui s'étend ou de fièvre.



Variantes

- Exercice de nuit : les mêmes scénarios à la lampe frontale dans le noir.
- Contrôle avant le camp : vérifier ensemble la trousse de secours du camp, les dates de péremption, et la compléter.



À méditer

Que ferais-tu si tu étais la première personne sur le lieu d'un accident ?