

# Plan d'action d'urgence à Casault

Merci de lire bien attentivement TOUTE l'info contenue dans ce document et de conserver précieusement. N'hésitez pas si vous avez des questions. Bri ou Andrée-Anne pourront y répondre

## Section système d'alarme

1. Sur semaine de jour (heures scolaires), une première alarme sonnera (bip intermittent). La direction de l'École a 5 minutes pour voir si l'alarme générale doit être déclenchée ou non. On sort si l'alarme générale part. L'alarme générale est une sonnerie continue.
2. Sur semaine à compter de 16h + de fin de semaine :
  - **Sonnerie CONTINUE (alarme générale) : ON SORT!!**
    - i. Rassembler son groupe dans la palestre et sortir calmement vers l'extérieur
    - ii. Si c'est l'hiver, prendre manteau et bottes en vitesse
    - iii. COACH! Apporte les clés du SSE qui sont sur le babillard au cas où!
  - **Bip intermittent** : on va voir le surveillant en place. Si pas de surveillant, appeler une de ces personnes dans cet ordre :
    1. Jessy Dufour (418) 241-6902
    2. Karl Maltais (418) 241-8848
    3. Bernard Pouliot (418) 929-8503
3. Dans le stationnement avant de Casault, tous se regrouper afin que le coach compte ses gymnastes et confirme qu'il a tout son monde.
4. S'il manque quelqu'un – avertir immédiatement les secours sur place.
5. Une fois le groupe complété à l'extérieur, rester là et attendre les consignes **OU** s'il est impossible de rester sur place en raison de la température, se diriger vers le SSE.
6. Une fois au SSE – appeler Jessy ou l'une de ces personnes pour confirmer où vous êtes pour ne pas qu'ils vous cherchent. On attend ensuite de leurs nouvelles.
 

Contacteur l'une de ces personnes dans cet ordre :

  1. Jessy Dufour (418) 241-6902
  2. Karl Maltais (418) 241-8848
  3. Bernard Pouliot (418) 929-8503
7. Si on a des blessées, on doit sortir immédiatement et rester sur place pour une prise en charge immédiate par les secours et/ou premiers répondants.
8. Le ou la gymnaste doit comprendre qu'il ou elle ne sort jamais seul(e) immédiatement à l'entente d'une alarme. C'est la tâche de chaque entraîneur de fournir cette explication au moins une fois/session. Il ou elle doit être rester avec son groupe pour ne pas qu'on le ou la cherche. Important de retrouver son entraîneur dès que l'alarme se déclenche. L'entraîneur guidera le groupe vers la sortie extérieure.

## **Section système d'alarme**

Voici les consignes que les gymnastes doivent respecter en situations d'évacuation d'urgence telles que présence de fumée, odeur suspecte, etc. Avec l'entraîneur de son groupe, les consignes seront expliquées et clarifiées pour que chacune sache quoi faire si une situation de ce genre se présentait :

1. **Sur semaine de jour (heures scolaires), une première alarme sonnera (bip intermittent) la direction de l'école a 5 minutes pour voir si l'alarme générale doit être déclenchée ou non. On sort si l'alarme générale part. L'alarme générale est une sonnerie continue**
2. **Sur semaine à compter de 16h et de fin de semaine :**
  - Bip intermittent : Aller voir le surveillant sur place. Si pas de surveillant, appeler Jessy au 418-241-6902 (si pas de réponse : Karl Maltais au 418-241-8848)
  - ALARME GÉNÉRALE (sonnerie continue) = ON SORT immédiatement!
  - Restez calmes, ne cédez pas à la panique;
  - Arrêtez immédiatement votre activité;
  - Soyez à l'écoute des directives de l'entraîneur (ne parlez pas inutilement);
  - **Rejoignez votre entraîneur**
  - À la consigne de votre entraîneur, sortir l'une derrière l'autre, calmement, sans courir et en silence, vers les sorties ⇒ porte principale ou porte de la piscine. Par la suite, dirigez-vous vers le stationnement;
  - Un endroit sera déterminé à l'extérieur pour se regrouper afin que le coach confirme qu'il a tout son monde.
3. *Une fois le groupe complété à l'extérieur, se diriger vers le stationnement avant de Casault. S'il est impossible de rester sur place en raison de la température, l'entraîneur partira avec TOUS les enfants vers le SSE.*
  - N'allez chercher aucun effet personnel – Selon les consignes de l'entraîneur, bottes et manteau en vitesse si c'est l'hiver;
  - Ne retournez jamais à l'intérieur;
  - À l'extérieur, regroupez-vous autour de votre entraîneur et donnez votre présence;
  - Demeurez avec votre groupe et attendez les consignes de l'entraîneur responsable.
4. *Dehors, RESTEZ sur place pour une prise en charge immédiate par les secours et/ou les premiers répondants.*
5. *Le ou la gymnaste doit comprendre qu'il ou elle ne sort jamais seul(e) immédiatement à l'entente d'une alarme. C'est la tâche de chaque entraîneur de fournir cette explication au moins une fois/session. Il ou elle doit être rester avec son groupe pour ne pas qu'on le ou la cherche. Important de retrouver son entraîneur dès que l'alarme se déclenche. L'entraîneur guidera le groupe vers la sortie extérieure.*

Retenez, chers parents, que **le point de rassemblement pour toutes les gymnastes est d'abord près de son entraîneur. Ensuite, le groupe se rendra dans le stationnement avant de Casault** si nous devons sortir de l'école. Au besoin et selon la température, notre local au sous-sol de l'église St-Thomas sera le 2<sup>e</sup> point de rassemblement.

Alors, soyez assurés que nous prendrons toutes les précautions nécessaires pour la sécurité de votre enfant.

## **En cas de blessure en gym: Section pour gymnaste et info aux parents**

1. J'arrête immédiatement tous mes exercices
2. Je NE BOUGE PAS, SURTOUT s'il s'agit d'une douleur au dos, au cou ou à la tête
3. Si mon entraîneur n'est pas près de moi, je demande à un.e ami.e de le faire venir vers moi pour lui expliquer tout de suite ce qui s'est EXACTEMENT passé
4. Je réponds aux questions de mon entraîneur le plus exactement possible
5. Je comprends que toute blessure au cou et/ou à la tête doit être considérée comme potentiellement grave jusqu'à preuve du contraire (le protocole de commotion cérébrale sera alors mis en application)
6. J'écoute les consignes de mon entraîneur qui se chargera « de me soigner » - de prévenir mes parents – de demander les services ambulanciers au besoin



## **En cas de blessure en gym : Section pour l'entraîneur**

1. Je m'assure que le/la gymnaste est en sécurité où il/elle se trouve
2. J'arrête immédiatement toute autre activité pour identifier le type de blessure
3. Je NE DÉPLACE PAS le/la gymnaste tant que je n'ai pas d'info sur la nature de la blessure. Une fracture d'une vertèbre ou autre, pourrait entraîner des conséquences désastreuses  
Je dois me poser les questions suivantes:
  1. L'enfant respire-t-il normalement ?
  2. L'enfant est-il conscient ?
  3. Y a-t-il saignement ?
4. Au besoin, je demande à un autre entraîneur de prendre mon groupe si cela est possible. Dans le cas où je suis seul comme entraîneur dans le local, il est très IMPORTANT de demander à TOUS les enfants de s'asseoir et attendre
5. Je me renseigne sur l'accident si je ne l'ai pas vu se produire
  - Ne pas blâmer qui que ce soit au moment de l'incident. Attendre plus tard pour en discuter
6. J'évalue si la douleur est « superficielle » ou intense

## **Si la douleur est tolérable (pour un doigt, main, coude, cheville ou genoux)**

1. Bien installer l'enfant, l'aviser de ne pas bouger, mettre de la glace immédiatement mais pas directement en contact avec la peau, pendant 10 minutes
2. Note : je ne dois pas mettre de la glace sur une blessure qui saigne. Je sais qu'il y a une trousse de premiers soins, un contenant bleu contenant du matériel plus spécialisé, bien en vue dans la garde-robe du bureau du club (à Casault seulement, pas au SSE)
3. Utilise un cellulaire ou le téléphone du bureau pour appeler le parent. Lui fournir des explications afin d'éviter un état de panique et je lui demande s'il peut venir chercher son enfant. Si l'enfant ne connaît pas le numéro de téléphone :
  - Je prends ta liste de présence (récréatif)
  - Je regarde dans l'adressographe (compétitif)

4. Dès l'arrivée du parent, important de discuter avec le parent sur ce qui s'est passé et de la nécessité d'aller aux urgences pour une évaluation. Le parent est maintenant en charge de son enfant
  - Si le parent n'est pas rejoint mais qu'il s'agit d'une autre personne responsable, je prends entente avec cette personne qui accompagnera directement l'enfant à l'hôpital si nécessaire et contactera le parent par la suite.
  - Je garde en note ses coordonnées pour prendre des nouvelles et m'assurer que toutes les étapes sont bien suivies
5. Si le parent (ou autre) ne peut pas venir immédiatement, je garde l'enfant en sécurité et à portée de vue jusqu'à la fin du cours.

### **Si la douleur est intense OU me semble sérieuse OU que celle-ci se fait sentir à une partie du corps telle que tête, cou ou dos;**

6. NE PAS DÉPLACER LE/LA GYMNASTE et j'évalue !
7. Je comprends que toute blessure au cou et/ou à la tête doit être considérée comme potentiellement grave jusqu'à preuve du contraire (je dois alors mettre le protocole de commotion cérébrale en application)
8. Je ne déplace pas non plus un enfant qui pourrait avoir une fracture surtout si je n'ai pas les compétences pour immobiliser le membre blessé.
  - Je sais que des «lattes» de bois sont disponibles sur une tablette dans la garde-robe du bureau du club (à Casault) et dans un tiroir du bureau au SSE. Je les utiliserai seulement si je sais m'en servir pour immobiliser le membre blessé
9. J'utilise un cellulaire ou le téléphone du bureau pour d'abord appeler le parent. Je lui fournis des explications afin d'éviter un état de panique et lui demande s'il peut venir immédiatement. **SELON L'ÉTAT D'URGENCE DE L'ENFANT**, je lui explique que j'ai déjà appelé l'ambulance si c'est le cas ou, je lui demande son avis... Si l'enfant ne connaît pas le numéro de téléphone :
  - Je prends ta liste de présence (récréatif)
  - Je regarde dans l'adressographe (compétitif)
10. J'appelle le 911 (je dois fournir des explications pour l'utilisation de la porte de la piscine).
11. Idéalement, afin de sécuriser l'enfant, je demeure avec lui en tout temps, soit jusqu'à ce qu'un parent ou les ambulanciers le prennent en charge.

### **NOTES :**

- A. Ne jamais laisser les enfants sans surveillance si je dois aller au bureau pour téléphoner. Je demande à un autre entraîneur de prendre le reste de mon groupe avec le sien. Si je suis seul et que l'enfant blessé nécessite des soins, il est préférable de demander aux autres enfants de sortir du local pour éviter d'autres incidents. Je leur propose de jouer un jeu de charade ou de mimes, ce qui les occupera.
- B. Si toutefois un adulte qui n'est pas le parent de l'enfant blessé, intervient pour prendre une décision quelconque, je dois m'assurer qu'un témoin confirme la prise en charge du blessé par l'adulte en question. Je dois me « protéger »
- C. Important de toujours prendre les enfants au sérieux lorsqu'ils mentionnent une douleur ou un malaise. Et si c'était vrai ! Il est nécessaire de poser des questions pour connaître la gravité du problème et être patient. Peut-être que tout rentrera dans l'ordre rapidement

- D. TOUJOURS aviser les parents à la fin du cours même si l'événement qui s'est produit est mineur. Il est important que les parents connaissent la version de l'entraîneur car les enfants pourraient soit dramatiser les faits ou à l'inverse, ne pas suffisamment prendre de précaution en rapport aux consignes que tu lui as fournies.

## Gestion de l'ambulance



1. Mandater quelqu'un qui ira à la porte de la PISCINE (accès permettant de faire rouler une civière) pour accueillir les ambulanciers et les diriger vers la palestres (prendre la carte magnétique sur le babillard du bureau)
2. Expliquer la situation aux ambulanciers
3. Faire en sorte que les gymnastes des autres groupes poursuivent leurs activités loin des ambulanciers et de l'enfant blessé. Idéalement dans un autre local pour éviter la panique, les pleurs et les « traumatismes »... si je ne suis pas seul comme responsable bien évidemment.

## Règles et procédures suite à l'accident:

1. Remplir un rapport complet de l'accident. (Disponible en ligne sur le site de GQC et déjà reçu par courriel) et le transmettre à la personne responsable indiquée sur le dit rapport + à la personne responsable du secteur, récréatif ou compétitif
2. Prendre le temps de s'informer de l'état de l'enfant en téléphonant aux parents
3. Réfléchir personnellement sur la situation (analyser les aspects positifs et les améliorations souhaitées et possibles)
4. Durant un cours, rappeler fréquemment aux enfants les consignes de sécurité

### Pour le secteur compétitif:

1. Malgré une blessure et selon sa gravité, la gymnaste devra continuer **obligatoirement** son entraînement selon le plan d'entraînement proposé par l'entraîneur responsable du groupe, afin de garder une bonne forme physique durant toute la durée de sa convalescence et ainsi faciliter son retour à l'entraînement.
2. Si l'athlète a besoin de soins et de conseils de spécialistes (chiropraticien, physiothérapeute ou autre), les parents sont responsables de prendre les rendez-vous nécessaires afin d'obtenir un diagnostic et/ou traiter la blessure selon le cas.

### Pour le secteur récréatif:

1. Selon la gravité de la blessure, la ou le gymnaste pourra poursuivre sa session au sein de son groupe. Un plan d'entraînement pourra être proposé par l'entraîneur si l'enfant désire garder une bonne forme physique durant la durée de sa convalescence et ainsi faciliter son retour à l'entraînement.
2. Si l'athlète a besoin de soins et de conseils de spécialistes (chiropraticien, physiothérapeute ou autre), les parents sont responsables de prendre les rendez-vous nécessaires afin d'obtenir un diagnostic et/ou traiter la blessure selon le cas.
3. Si le temps de convalescence s'avère trop long, le parent doit communiquer avec la direction du club pour se prévaloir de la politique de demande remboursement.