

### **Habilité 1 - Dégager les voies respiratoires à l'aide de la procédure de subluxation de la mâchoire**

1. Agenouillez-vous derrière la tête de la victime et soutenez sa tête par la SMEL (abordée dans un chapitre ultérieur).
2. Placez vos deux pouces sur les pommettes de la victime.
3. Placez vos index et vos majeurs derrière l'angle de la mâchoire.
4. Glissez doucement la mâchoire vers l'avant en faisant attention à bouger au minimum la tête et le cou.
5. Réexaminez la victime en écoutant le bruit de ses voies respiratoires.
6. Si vous n'agissez pas, les voies respiratoires finiront pas être complètement obstruées.



***Procédure de subluxation de la mâchoire pour dégager les voies respiratoires***

**Habilité 2 - Dégager les voies respiratoires. Bascule de la tête / soulèvement du menton (ne pas utiliser cette technique en cas de suspicion de traumatisme crânien ou de lésion cervicale)**

1. Agenouillez-vous à côté de la tête et du cou de la victime.
2. Placez une main sur le front de la victime.
3. Placez deux doigts de votre autre main sous le menton.
4. Glissez le menton vers l'avant tout en stabilisant le front afin de basculer la tête en arrière.
5. Observez la bouche et écoutez le bruit des voies respiratoires.

Mettre ses doigts dans la bouche de la victime pour attraper la langue qui glisse n'aidera pas à dégager les voies respiratoires et peut empirer la situation. **Ne le faites pas !**



***Manœuvre de bascule de la tête / soulèvement du menton pour dégager les voies respiratoires (ne pas utiliser cette technique en cas de traumatisme crânien ou de lésion cervicale)***

### *Habilité 3 - Manœuvre de basculement d'urgence de style HAINES*

1. Placez la main du joueur la plus proche de vous sur sa poitrine.
2. Levez le bras opposé du joueur et positionnez-le le long de sa tête.
3. Placez votre main sous la tête du joueur.
4. Placez votre main libre sous l'épaule/le bras du joueur le plus proche de vous.
5. Tout en soutenant la tête, roulez la victime en l'éloignant de vous et basculez la tête en arrière.
6. Laissez le liquide s'écouler par gravité.
7. Remettez la victime dans sa position initiale.
8. Examinez à nouveau les voies respiratoires.



***Basculement d'urgence avec la manœuvre HAINES pour faire sortir du vomi obstruant les voies respiratoires***

### *Habilitété 4 - Stabilisation manuelle en ligne (SMEL)*

1. Agenouillez-vous ou allongez-vous derrière la tête.
2. Placez une main de chaque côté de la tête.
3. Essayez de ne pas couvrir entièrement les oreilles.
4. Poursuivez par un examen DR ABC.
5. Demandez au joueur de ne pas bouger la tête.



***Stabilisation manuelle en ligne (SMEL)***

### *Habilité 5 - Basculement d'urgence HAINES (victime sur le ventre)*

1. Interrompez la SMEL.
2. Agenouillez-vous près de la victime au niveau du haut du dos.
3. Levez le bras le plus proche de vous de sorte qu'il repose le long de la tête.
4. Placez votre main de manière à soutenir la tête.
5. Placez l'autre main sur la hanche ou l'épaule la plus éloignée de vous.
6. Soutenez la tête tout en tirant la hanche vers vous de manière à positionner la victime sur le côté puis sur le dos.
7. Répétez le DR ABC, procédez à une SMEL et à une manœuvre de dégagement des voies respiratoires le cas échéant.
8. Criez pour demander de l'aide si besoin.



### **Habilité 6 - Basculement d'urgence HAINES (victime sur le dos et voies respiratoires obstruées - vomi)**

1. Interrompez la SMEL.
2. Agenouillez-vous près de la victime au niveau du haut du dos.
3. Levez le bras le plus éloigné de vous de sorte qu'il repose le long de la tête.
4. Placez l'autre bras de la victime sur sa poitrine.
5. Placez votre main de manière à soutenir la tête.
6. Placez votre seconde main sur la hanche ou l'épaule la plus proche de vous.
7. Tout en soutenant la tête, roulez la victime sur le côté en l'éloignant de vous. Soutenez le corps avec vos genoux et dégagez les voies respiratoires.
8. Répétez le DR ABC, procédez à une SMEL et à une manœuvre de dégagement des voies respiratoires le cas échéant.
9. Criez pour demander de l'aide si besoin.



***Basculement d'urgence HAINES (basculement en éloignant la victime du secouriste en cas d'obstruction des voies respiratoires)***

### Habilité 7 - Position latérale de sécurité HAINES (victime sur le dos)

1. Interrompez la SMEL.
2. Agenouillez-vous près de la victime au niveau du haut du dos.
3. Levez le bras le plus proche de vous de sorte qu'il repose le long de la tête.
4. Pliez le genou opposé à vous de sorte qu'il agisse comme un levier.
5. Placez votre main de manière à soutenir la tête.
6. Placez l'autre main sur le genou plié opposé.
7. Soutenez la tête tout en tirant le genou vers vous de manière à tourner la victime sur le côté.
8. Utilisez le genou plié et le bras levé pour maintenir la victime sur le côté.
9. Répétez le DR ABC, procédez à une SMEL et à une manœuvre de dégagement des voies respiratoires le cas échéant.
10. Criez pour demander de l'aide si besoin.



**Étape 1 : Agenouillez-vous à côté de la victime. Levez le bras le plus proche de vous de sorte qu'il repose le long de la tête de la victime.**



**Étape 2 : Soutenez la tête et roulez la victime sur le côté en tirant le genou opposé vers vous.**



**Étape 3 : Soutenez le poids de la victime en pliant ce même genou et placez sa main sous sa joue. Vérifiez que la tête est basculée vers l'arrière et que la victime respire normalement.**



### *Habilitété 8 - Basculement contrôlé*

1. Secouriste en chef au niveau de la tête avec une SMEL (si la victime est sur le ventre, mains croisées).
2. Secouriste le plus fort au niveau du haut du dos.
3. Secouriste de force moyenne au niveau des fesses.
4. Secouriste le moins fort au niveau des chevilles.
5. Technique « 3 mains au dessus, 3 mains en dessous ».
6. Commandes claires du secouriste en chef - « Préparez-vous à basculer, et basculez ».
7. À cette commande, roulez la victime sur le dos en la tirant vers vous.
8. Répétez l'examen DR ABC et maintenez la SMEL. Procédez à une subluxation de la mâchoire si la victime est inconsciente.



***Basculement contrôlé***

### *Habilitété 9 - Réaliser des compressions thoraciques*

1. Agenouillez-vous à côté de la victime.
2. Placez le talon d'une de vos mains au centre du thorax / sur la partie inférieure du sternum.
3. Placez le talon de votre seconde main au-dessus de la première.
4. Entrecroisez les doigts. Assurez-vous de n'appuyer que sur le sternum, et non sur les côtes ou la partie supérieure de l'estomac.
5. En prenant une position verticale au-dessus du thorax et en maintenant les bras droits, appuyez sur une profondeur de 5 à 6 cm.
6. Après chaque compression, relâchez la pression mais gardez le contact avec la peau. Répétez 30 compressions à une vitesse de 100 à 120 battements par minute (environ 2 par seconde).
7. La durée de la compression et du relâchement doit être identique.



**POUSSEZ FORT, PUSSEZ VITE ET NE VOUS ARRÊTEZ PAS**



***Placez les mains au centre de la poitrine pour commencer les compressions cardiaque***

### **Habilitété 10 - Réaliser la ventilation au bouche à bouche**

1. Après 30 compressions, dégagez les voies respiratoires en basculant la tête et en levant le menton.
2. Pincez la partie molle du nez de la victime avec votre index et votre pouce en plaçant la paume de votre main au-dessus du front de la victime.
3. Maintenez le menton levé mais ouvrez la bouche.
4. Prenez une respiration normale et placez vos lèvres autour de celles de la victime de sorte qu'il n'y ait pas de fuite d'air.
5. Soufflez régulièrement dans la bouche pendant environ 1 seconde jusqu'à ce que la poitrine se soulève.
6. Maintenez la bascule de la tête / le soulèvement du menton, retirez votre bouche et attendez que le thorax s'abaisse.
7. Procédez à une seconde insufflation. Les deux insufflations doivent être réalisées en moins de 5 secondes.
8. Remplacez immédiatement vos mains sur la poitrine et effectuez 30 autres compressions. Répétez à nouveau les insufflations.



***Ventilation par bouche à bouche***

### *Habilitété 11 - Utilisation d'un masque de poche*

1. Ouvrez l'emballage et dépliez la partie centrale du masque.
2. Attachez le filtre à l'ouverture la plus étroite du masque.
3. Placez-le masque sur la bouche et le nez en positionnant la partie étroite sur le nez.
4. Tout en maintenant le masque au niveau des pommettes avec vos pouces, positionnez tous vos doigts sur la ligne de la mâchoire.
5. Tirez la mâchoire vers l'avant (vers le masque) pour dégager les voies respiratoires.
6. Procédez aux insufflations de sauvetage comme décrit précédemment.



***Insufflations de sauvetage avec un masque de poche***