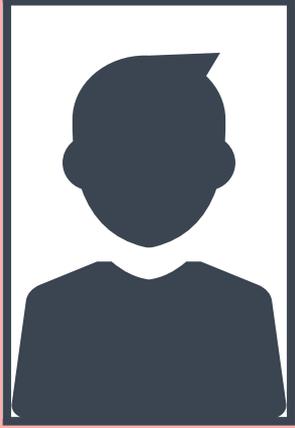




# PORTER SECOURS

Avec le comité USEP de Seine-Saint-Denis

# Mon livret de compétences



Colle ta photo !

Ton nom :

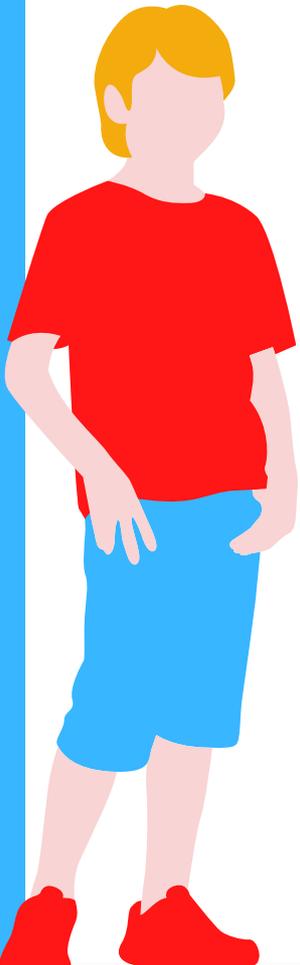
Ton prénom :

Ta date de naissance :

Ta classe :

**En participant à l'atelier porter secours, tu seras capable :**

- D'alerter les secours (p.3),
- De connaître les règles de base du secourisme (p.3),
- De réaliser la PLS (p.4),
- De réagir face à un saignement de nez (p.5),
- De réagir face à une brûlure (p.6),
- De réagir face à un traumatisme (p.7).



# Mon livret de compétences

## Compétence 1 : savoir alerter

Je suis capable de

Réalisé le : ..... / ..... / .....

Appeler les secours

Connaitre les numéros d'urgence

Me présenter lorsque j'appelle les secours

Communiquer ma localisation

Décrire la situation

## Compétence 2 : les 3 règles du porter secours

Je suis capable de :

Réalisé le : ..... / ..... / .....

Connaitre les 3 règles du porter secours

(ne pas se mettre en danger, ne pas boire et ne pas manger)

Appliquer ces règles selon le contexte

# Mon livret de compétences

## Compétence 3 : savoir réaliser la PLS

Je suis capable de

Réalisé le : ..... / ..... / .....

Définir la PLS

Savoir quand je dois réaliser une PLS

Réaliser une PLS

Contrôler la respiration de la victime

Connaitre les gestes appropriés

# Mon livret de compétences

## Compétence 4 : savoir réagir face à un saignement de nez

Je suis capable de

Réalisé le : ..... / ..... / .....

Connaitre la méthode pour arrêter le saignement

Rassurer la victime

M'adapter à la situation et réagir en conséquence

Appeler les secours si nécessaire

Me protéger

# Mon livret de compétences

## Compétence 5 : Savoir réagir face à une brûlure

Je suis capable de

Réalisé le : ..... / ..... / .....

Définir la brûlure

Connaitre la méthode pour soulager la brûlure

Adapter à la situation et réagir en conséquence

Appeler les secours si nécessaire

Me protéger

# Mon livret de compétences

## Compétence 6 : Savoir réagir face à un traumatisme

Je suis capable de

Réalisé le : ..... / ..... / .....

Définir les deux types de traumatisme

Connaitre les méthodes selon la localisation

D'interroger la victime sur ses douleurs

De dire à la victime de ne plus bouger en fonction du traumatisme

Appeler les secours

Signature de  
l'enseignant(e)

Signature du  
réfèrent  
Porter Secours

Signature de  
l'élève

Romaric

# Mon livret de compétences



[seinesaintdenis.comite.usep.org](http://seinesaintdenis.comite.usep.org)

