



LA FORMATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS AU SEIN DES ARTS MARTIAUX, SPORTS DE COMBAT ET DISCIPLINES CONNEXES

Les arts martiaux et sports de combat reposent sur des valeurs fondamentales telles que le respect, la discipline, la maîtrise de soi et la sécurité. Ils constituent des pratiques sportives encadrées, structurées et progressives, accessibles à un large public.

Comme toute activité physique, ils nécessitent néanmoins une attention particulière portée à la prévention et à la protection des pratiquants. Dans ce cadre, les encadrants sportifs, enseignants, entraîneurs, arbitres et responsables de clubs, jouent un rôle essentiel.

Leur présence constante et leur connaissance du public encadré leur permettent d'assurer un environnement de pratique sécurisé et serein. La formation aux gestes de premiers secours s'inscrit naturellement dans cette démarche de qualité et de responsabilité.

Une pratique fédérale encadrée et sécurisée

Les arts martiaux et sports de combat sont enseignés dans des espaces adaptés (dojo, salle spécialisée, tatami), avec des règles précises et une progression pédagogique maîtrisée.

Un encadrement qualifié permet de limiter les incidents liés à la pratique et d'adapter l'intensité de l'effort en fonction de l'âge, du niveau et des capacités de chacun.

La formation aux gestes de premiers secours ne répond pas à une logique alarmiste, mais à une volonté de prévention.

Elle permet aux encadrants d'intervenir avec calme, discernement et professionnalisme face à toute situation imprévue, qu'il s'agisse d'un malaise passager, d'une chute accidentelle ou d'un contact un peu trop appuyé survenu au cours de la pratique.

Cette compétence contribue à renforcer la confiance des pratiquants et de leurs familles.

Un cadre réglementaire au service de la sécurité

La loi dite du « sauveteur citoyen », intégrée au Code du sport, a pour objectif de renforcer la culture de la prévention et de la sécurité dans le milieu sportif.

Elle prévoit notamment une sensibilisation aux gestes qui sauvent et à la prise en charge de l'arrêt cardiaque dans la formation des arbitres et juges sportifs.

L'article D211-101 du Code du sport (modifié) précise que cette sensibilisation est organisée par les fédérations sportives agréées, selon les référentiels établis par la Direction générale de la sécurité civile et de la gestion des crises (DGSCGC).

À l'issue de cette formation, les encadrants concernés sont capables :

- D'assurer la protection des pratiquants et du public,
- D'alerter efficacement les services de secours si nécessaire,
- D'assurer la prise en charge immédiate d'une personne en détresse en appliquant les gestes de premiers secours jusqu'à l'arrivée des secours spécialisés.

Les personnes disposant déjà d'une formation reconnue en premiers secours peuvent être dispensées de cette sensibilisation, ce qui valorise les compétences déjà acquises.

Une démarche de prévention et de confiance au sein de la WUKFF

Les situations graves restent exceptionnelles dans les arts martiaux et sports de combat, qui bénéficient d'un encadrement rigoureux et d'une forte culture de contrôle et de respect des règles.

La formation aux gestes de premiers secours vise avant tout à renforcer cette dynamique positive, en donnant aux encadrants les outils nécessaires pour intervenir avec sang-froid et efficacité en cas de besoin.

Cette approche rassurante et responsable contribue à offrir aux pratiquants, débutants comme confirmés, un cadre de pratique sécurisé, propice à l'apprentissage, à l'épanouissement et au bien-être.

Un engagement fédéral au service des pratiquants

Former les encadrants, **mais aussi les adhérents volontaires** aux gestes de premiers secours, constitue un engagement fort de la WUKFF en faveur de la sécurité et de la qualité de l'enseignement.

Cette démarche s'inscrit pleinement dans les valeurs des arts martiaux et sports de combat, en plaçant l'humain, la prévention et la maîtrise au cœur de la pratique sportive.

FORMATION « PREMIERS SECOURS CITOYEN » V. 2026

Arrêté du 15 juin 2024 relatif à la filière citoyenne de sécurité civile dans le domaine de la formation aux premiers secours
(NOR : IOME2411563A)

SCHÉMA DE SECOURS PSC

SYNTHÈSE

ALERTE

« La situation nécessite le recours à un service d'urgence »

Numéros d'urgence des services de secours

Le rôle du sauveteur dans l'alerte est essentiel ! 🚒

Le **15** est le numéro de téléphone unique par département. Il donne directement accès au **Samu** (service d'aide médicale urgente).

Composez le **18** pour les **sapeurs-pompiers** lorsqu'une ou des vies sont en danger (malaise, blessure grave, départ de feu, accident de la route, noyade, inondation, etc.).

Le **112** est réservé aux appels d'urgence dans l'ensemble de l'**Union européenne**.

Le **114**, numéro d'appel d'urgence français pour les **sourds et malentendants**, est un numéro unique, national, gratuit, accessible en permanence par visiophonie, tchat, SMS ou fax.

NB : Il peut aussi être utilisé dans le cadre de violences intrafamiliales (par exemple) lorsque les victimes ne peuvent pas s'exprimer à voix haute.

Les informations minimales à transmettre sont :

- 1 - Le **numéro de téléphone** (ou de la borne) à partir duquel l'appel est passé.
- 2 - La **nature du problème** (accident, maladie, attaque terroriste...).
- 3 - La **localisation** la plus précise possible (ville, rue, étage, lieu-dit...).
- 4 - Le **nombre de victimes**, en cas de multiples victimes (attentat...).

Un dialogue va s'instaurer = **Respecter les consignes données**.

⚠️ **NE RACCROCHEZ QUE SUR INSTRUCTION DE L'OPÉRATEUR** ⚠️

LES 10 RÈGLES D'OR DU SPORTIF

Par le club des cardiologues du sport

- 1. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives**
- 2. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition**
- 3. J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5° ou supérieures à +30°**
- 4. Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive**
- 5. Je ne prends pas de douche froide dans les 15 min qui suivent l'effort**
- 6. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)**
- 7. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans (hommes) et 45 ans (femmes)**
- 8. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort ***
- 9. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort ***
- 10. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort ***

** Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.*

PLUS D'INFORMATIONS ?

Dans le cadre de sa politique fédérale en matière de prévention et de sécurité, la WUKFF déploie un dispositif d'information et de formation à destination des encadrants, ainsi que des adhérents.

Ce dispositif a pour objectif d'accompagner les structures affiliées dans la diffusion des bonnes pratiques, de renforcer la culture de la prévention et de contribuer à une pratique des arts martiaux et sports de combat conforme aux exigences de sécurité et de responsabilité.

Des actions de sensibilisation, des outils pédagogiques et des modules de formation sont mis en œuvre afin de soutenir les clubs dans leurs missions éducatives.

Pour toute question relative à ce dispositif, la fédération se tient à disposition :

contact_sd_wukff@yahoo.com

World Union of Karaté do Fédération France 84 Rue Victor Hugo 59496 Salomé

bureau.info.wukff@gmail.com