

# GUIDE PCJS TON INTÉGRATION



# SOMMAIRE

<b>Édito</b>	<b>3</b>
<b>Des actions solidaires</b>	<b>4</b>
Les virades de l'espoir	4
Don du sang	6
Organiser des collectes	8
<b>Et de la prévention !</b>	<b>9</b>
Trousse de secours	9
Prévention alcool	11
Distribution de préservatifs	11
Dépistage des IST	12
Prévention violences sexistes et sexuelles (VSS)	12
Respecter le consentement	14
Prévention Covid-19	14
<b>La charte « Soirée Etudiante Responsable »</b>	<b>15</b>

# ÉDITO

Ce guide est une ressource pour tous les BDE souhaitant organiser l'intégration des nouveaux étudiants en masso-kinésithérapie, tout en y associant des actions solidaires, et de la prévention.

Il s'agit avant tout d'un outil fait pour vous, présentant une multitude d'idées, à vous de choisir celles qui vous intéressent.

C'est également un rappel utile sur les mesures de prévention essentielles à mettre en place lorsqu'on est organisateurs de ce type d'événement : le but est de créer du lien et de vous amuser, mais n'oubliez pas que vous êtes responsables de la santé et du bien-être des personnes participantes (que ce soit vos pious pious ou les étudiants en kiné des années au-dessus).

**Marine LÉVÊQUE**

Vice-Présidente en charge de la Prévention, de la Citoyenneté, de la Jeunesse et de la Solidarité 2020-2021

[pcjs@fnek.fr](mailto:pcjs@fnek.fr)

# DES ACTIONS SOLIDAIRES

Ces actions sont des exemples de ce que vous pouvez mettre en place pendant l'intégration : ça peut être des défis à réaliser rapportant des points, un concours entre équipes... Si vous réalisez une de ces actions, n'hésitez pas à taguer la fnek sur les réseaux ou à nous envoyer vos photos que nous partagerons avec plaisir !

## LES VIRADES DE L'ESPOIR



2 actions possibles :

- **Vente en don libre de ballons** des virades de l'espoir ou de ballons blancs : vous pouvez obtenir gratuitement des ballons de *Vaincre la mucoviscidose* auprès de l'association de votre région. Vous pouvez marquer le nom de la personne ayant acheté le ballon sur celui-ci.

Exemple de mise en place : l'équipe qui vendra le plus de ballons ou récoltera le plus de fonds. Reversez les fonds collectés à l'association de votre région à la fin de l'intégration.

Objectif : sensibiliser les étudiants et/ou le grand public à la mucoviscidose et l'association Vaincre la mucoviscidose, et faire un don pour soutenir le combat contre la mucoviscidose.

- **Parcours du souffle** : réalisation d'une course où les participants devront avoir le nez pincé (avec un pince nez plutôt qu'une épingle à linge) et une paille dans la bouche (biodégradable ou réutilisable pour être vraiment PCJS). Si possible faire porter une charge en plus sur le dos des participants. Ensuite vous pouvez réaliser un parcours : marcher sur 50 mètres, revenir en courant, monter et descendre des escaliers puis faire 10 squats, ou encore le faire à quatre pattes, en grenouille, bref soyez inventifs !

Vous pouvez faire cette course lors du WEI ou pendant les jeux de l'intégration, en faisant s'affronter plusieurs équipes.

Objectif : sensibiliser les étudiants aux conséquences de la mucoviscidose dans la vie d'une personne malade. (Ici on parle de mucoviscidose, mais ce type de parcours peut également sensibiliser sur les limitations liées à la BronchoPneumopathie Chronique Obstructive (BPCO) par exemple.)

# DON DU SANG



Réaliser un maximum de dons du sang pendant l'intégration, en incluant le don du sang dans les défis de l'intégration, ou en faisant un concours entre les équipes (les gagnants sont ceux ayant le plus donné).

## Comment faire ?

- **Intervention en amphi** : profitez-en pour présenter la PCJS et votre mission auprès des étudiants, présenter l'Etablissement Français du Sang (EFS), le lieu du don (adresse, site internet, horaires) et expliquer l'intérêt de donner son sang, faire prendre conscience de notre rôle de citoyens et futurs professionnels de santé impliqués.

- **Se mettre en relation avec l'EFS** : voir s'ils peuvent venir dans votre institut, s'ils peuvent installer un camion dans les parages... Vous pouvez leur demander de vous envoyer les informations sur des collectes proches de chez vous. Et pourquoi pas aller chercher de la documentation sur place (flyers, affiches...).

Conseils pour motiver les étudiants : avec les points accordés pour ce défi, et ils peuvent y aller par groupe ensemble (prévenir l'EFS de l'heure et du nombre de personnes).

Attention : l'intégration est une période où l'on s'amuse beaucoup, l'alcool et la fatigue peuvent être (plus ou moins) présents. Un don du sang se fait en étant non alcoolisé et en forme ! N'hésitez pas à rediriger les étudiants vers les conseils pour donner son sang : <https://dondesang.efs.sante.fr/donner-les-etapes-du-don/se-preparer-au-don-de-sang>

N'oubliez pas que le don du sang peut se faire toute l'année : vous n'êtes pas obligés de le faire pendant l'intégration, mais plus tôt on en parle, mieux c'est !

## ORGANISER DES COLLECTES

Organiser des collectes diverses selon les associations présentes près de votre institut et que vous voulez aider : cela peut être une collecte de nourriture pour les Restos du coeur ou le Secours populaire, une collecte de vêtements, de jouets pour enfants, ou même de bouchons en plastique comme avec l'association Les bouchons d'amour qui utilise la vente des bouchons récoltés pour acheter du matériel pour les personnes en situation de handicap !



Trouvez la cause qui vous tient à coeur, organisez le défi (l'équipe qui fait la plus grosse collecte gagne) et envoyez à l'association choisie votre récolte finale au nom de votre BDE.

# ET DE LA PRÉVENTION !

Organiser une soirée, un WEI, une intégration, c'est être responsables ! Voici un rappel des différentes choses auxquelles vous devez penser pour que tout le monde passe un bon moment et puisse rester en sécurité.

N'hésitez pas à prévoir des temps d'information et de prévention auprès des étudiants en amphi avant les gros événements, ou faire un retour sur une soirée passée.

## TROUSSE DE SECOURS

Objectif : être capable de réagir dans l'urgence ! Beaucoup de BDE n'ont pas de trousse de secours pour leurs événements (WEI, soirée sport..) et ne peuvent donc pas prendre en charge efficacement le problème quand il se présente.

Moyen : se procurer une bonne trousse de secours aux normes, complète et propre à l'association. Si besoin n'hésitez pas à la compléter avec d'autres produits achetés en pharmacie.

## Contenu principal :

- Une couverture de survie
- Antiseptique cutané (en spray ou en unidoses)
- Compresses stériles
- Pansements pré-découpés
- Pansements hémostatiques (en cas de saignement de nez par exemple)
- Sparadrap hypoallergénique
- Bande élastique autoadhésive pour strapping
- Bandes extensibles (type velpeau ou nylex)
- Ciseaux à bouts ronds
- Pince à échardes
- Gants à usage unique
- Gel anti-brûlure

## PRÉVENTION ALCOOL

- **Prévoir un moyen de transport** pour le retour des soirées (cars, SAM) et prévoir des personnes pour raccompagner les personnes trop alcoolisées pouvant se mettre en danger.
- **Prévoir un contrôle de l'alcoolémie** avec des éthylotest pour les personnes souhaitant prendre leur voiture (possibilité d'en obtenir gratuitement grâce aux partenaires !) et ne jamais laisser une personne qui a bu conduire.
- En soirée, **limiter les entrées libres** (favoriser les sorties définitives) pour éviter aux étudiants de trop boire à l'extérieur de la soirée

## DISTRIBUTION DE PRÉSERVATIFS

Vous pouvez en obtenir gratuitement grâce aux partenaires.

# DÉPISTAGE DES IST

Notamment si vous avez oublié le point précédent. Vous pouvez faire un rappel à vos étudiants sur l'importance de se faire dépister après un rapport à risque (sans protection) grâce aux centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD) ou les plannings familiaux qui proposent ces services gratuitement et de manière totalement anonyme. Voici le site qui vous donnera toutes les informations à ce sujet : <http://www.info-ist.fr/depistages/>

# PRÉVENTION VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES (VSS)

Le but d'une intégration est que chacun puisse se sentir bien dans sa formation et passer de bons moments. Il est primordial que les violences sexistes et agressions sexuelles fassent l'objet de prévention pour être évitées.

Assurez vous que les jeux et défis de l'intégration se fassent dans le respect de chacun. Même quand c'est "pour rire" cela peut avoir des conséquences graves. Demandez toujours le consentement des personnes (c'est valable en toute situation) et respectez les refus, y compris implicites : si une personne ne dit pas clairement ok, c'est non.

N'hésitez pas à prendre un temps avant les soirées et événements pour faire un rappel aux étudiants sur les notions de respect, de consentement, et les ressources qui sont à leur disposition.

Lors des soirées, vous pouvez mettre en place des personnes de confiance (les **Trusted People**) formées pour réagir aux situations de VSS et venir en aide aux personnes victimes. Vous pouvez faire une demande auprès de la FNEK pour venir vous former aux VSS et pour devenir Trusted People.

N'hésitez pas non plus à vous rapprocher de vos fédérations territoriales qui peuvent mettre du matériel à disposition, ou des dispositifs de prévention des VSS. Vous pouvez également vous tourner vers la législation, puisque le harcèlement et les agressions sont punies par la loi :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N31146>

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1524>

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F33891>

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1526>

# RESPECTER LE CONSENTEMENT

En période d'intégration et tout au long de l'année, le consentement des personnes est non négociable : qu'ils s'agissent de jeux, de défis, de boire de l'alcool, en toute situation la personne doit être d'accord et ce indépendamment de toute forme de pression sociale. Respectez les refus, cela n'empêche pas de s'amuser et permet de garantir que tout le monde passe un bon moment.

# PRÉVENTION COVID-19

Dans le contexte d'épidémie actuel, pour la sécurité de tous voici quelques mesures sanitaires à respecter :

- **Demander l'autorisation du préfet** pour organiser un événement (ex : un WEI) et vérifier les règles appliquées (nombre de personnes autorisées...).
- **Distanciation** : privilégier les soirées et activités en extérieur, laisser un siège de distance dans les transports...
- **Mise en place de créneaux d'arrivée différés** pour éviter un afflux trop important.

- **Prévoir des masques** et demander aux participants d'en amener (pour être 100% PCJS prévoyez des points de collecte pour éviter qu'ils soient jetés en plein air ensuite)
- **Prévoir de la solution hydro-alcoolique** en quantité suffisante
- **Prise de température avant l'entrée** des participants (l'investissement dans un thermomètre pourra vous servir tout au long de l'année)

## LA CHARTE «SOIRÉE ETUDIANTE RESPONSABLE»

La Charte Nationale des Soirées Étudiantes Responsables de la Fédération des associations générales étudiantes (FAGE) a pour objectif de valoriser les associations étudiantes dans leur engagement pour la prévention, de les encourager et les aider à poursuivre leurs efforts. Cela vous donne une crédibilité supplémentaire auprès des structures (partenaire, bar, lieu d'accueil, directeur d'institut...) tout au long de votre mandat.

Vous pouvez adhérer à la charte en remplissant le dossier :

<https://www.fage.org/innovation-sociale/campagnes-prevention/soiree-etudiante-responsable/Bulletin-adhesion.htm>

Et recevoir gratuitement le Kit de campagne prévention :

- Affiches « Soirée Étudiante Responsable » + Dépliants responsabilité, citoyenneté et éthique
- Stickers « Soirée Étudiante Responsable »
- Bracelets « Organisateur responsable »
- Carte de cocktails softs
- Bouchons d'oreilles et kits « Bien dans ta soirée »
- Guide technique de l'organisateur d'événements responsables
- Kit logos « Soirée Étudiante Responsable » (transmis par mail).

Pleins d'autres avantages et de kits sont à votre disposition sur le site de la FAGE !