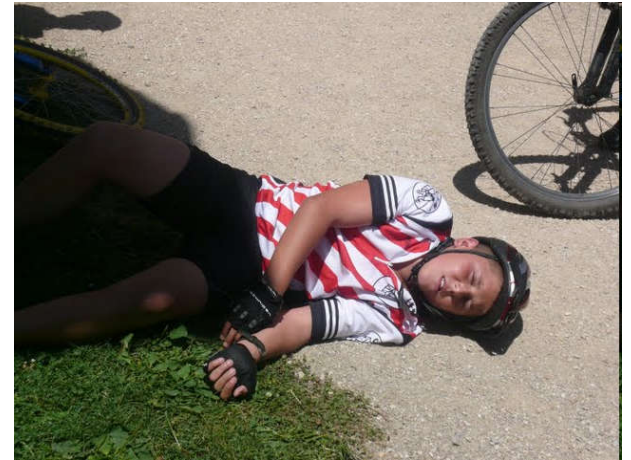


Ligue Auvergne Rhône Alpes

CODEP 38



LA CHUTE A VELO



Mise à jour : 26/02/2020

Le code pénal : Art. 63 précise :

« Secourir est un devoir, mais seulement dans la mesure de votre compétence ».



**La FFCT a édité
cette brochure en
2003.**

**Où l'avez-vous
rangée ?**

Cette brochure peut sauver la vie !

*Gardez-la dans votre sacoche
avec votre licence.*



La chute à vélo

Cette brochure peut sauver la vie !

*Gardez-la dans votre sacoche
avec votre licence.*



Ministère
des Sports



Fédération française de cyclotourisme

12, rue Louis Bertrand - 94207 Ivry-sur-Seine Cedex

Tél. : 01 56 20 88 88 - Fax : 01 56 20 88 99

Site Internet : www.ffct.org - E-mail : info@ffct.org

Minitel : 3615 FFCT - 3615 VELO - 3615 VTT (0,20 € la minute)

Ceci vous
rappelle-t-il
quelque
chose ?



Usagers vulnérables



LA CHAÎNE DES SECOURS



Les minutes qui séparent un accident de l'arrivée des secours peuvent être fatidiques pour une victime gravement blessée.

Le rôle du sauveteur est primordial.

Il permet, grâce à une alerte précoce et à des gestes simples réalisés immédiatement de préserver la vie et la santé de la victime.

LA CHAINE DES SECOURS

Le premier témoin : **VOUS !**

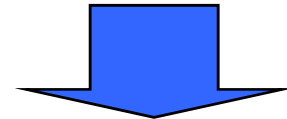


Les prompts secours : **LUI**



Pompier : 18

Les secours médicalisés : **EUX !**



SAMU : 15

LA CHAÎNE DES SECOURS

Le premier témoin : **VOUS !**



VOUS êtes le le premier maillon
d'une chaîne de secours qui se
met en place.

LA CHAINE DES SECOURS

Le premier témoin :



VOUS !

Votre action globale face à l'accident :

- Repérer le danger
- Protéger du sur-accident
- Examiner l'état apparent de la victime
- Alerter les secours
- Réaliser les gestes de secours.



PROTEGER

ALERTER

SECOURIR



D'abord se protéger,
Protéger la victime,
Protéger les témoins...
Supprimer le danger.
Signaler la zone de danger.
(150 à 200 mètres avant et après)
Dégager délicatement la victime
Si risque immédiat
S'approcher et parler à la victime.

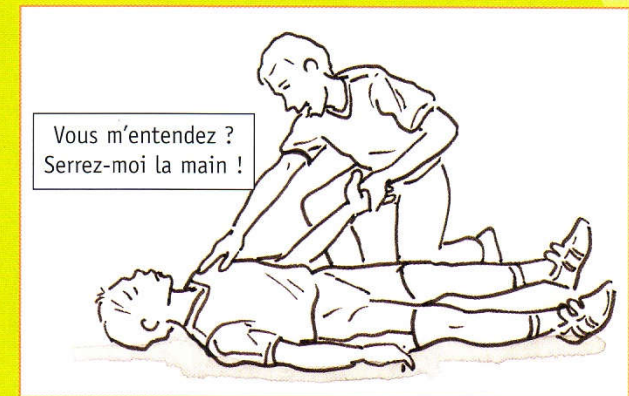
D'abord se protéger,
Protéger la victime,
Protéger les témoins...
Supprimer le danger.
Signaler la zone de danger.
(150 à 200 mètres avant et après)
Dégager délicatement la victime
Si risque immédiat
S'approcher et parler à la victime.

Le blessé se relève seul

- L'asseoir, lui parler, le calmer, le couvrir,
- Comprimer avec la main une plaie qui saigne,
- Caler et immobiliser les zones douloureuses,
- Surveiller son état de conscience,
- Alerter ou faire alerter.

Le blessé est conscient mais, ne se relève pas

► Lui parler :



- Lui parler, le calmer, le couvrir,
- Comprimer avec la main une plaie qui saigne, pas le déplacer,
- Caler et immobiliser les zones douloureuses,
- Surveiller son état de conscience,
- Alerter ou faire alerter.

Le blessé se relève seul

- L'asseoir, lui parler, le calmer, le couvrir,
- Comprimer avec la main une plaie qui saigne,
- Caler et immobiliser les zones douloureuses,
- Surveiller son état de conscience,
- Alerter ou faire alerter.

Le blessé est conscient mais, ne se relève pas

Il ne répond pas ou mal, ne réagit pas donc il est inconscient.

Le blessé est conscient mais, ne se relève pas

► **Lui parler :**

Vous m'entendez ?
Serrez-moi la main !



*Il ne répond pas ou mal, ne réagit pas
donc il est inconscient.*

- Ne
- Cal
- Sur
- Ale

Respire-t-il ?

Respire-t-il ?



Libérez les voies aériennes.

- ▶ **Desserrer ou dégrafer ce qui gêne la respiration.**
- ▶ **Retirer prudemment le casque cycliste.**
- ▶ **Basculez doucement la tête en arrière, tout en élevant le menton vers le haut.**
- ▶ **Ouvrir la bouche de la victime avec la main qui tient le menton et retirer tout corps étranger (dentier, terre, ...) visible à l'intérieur de la bouche.**



Respire-t-il ?



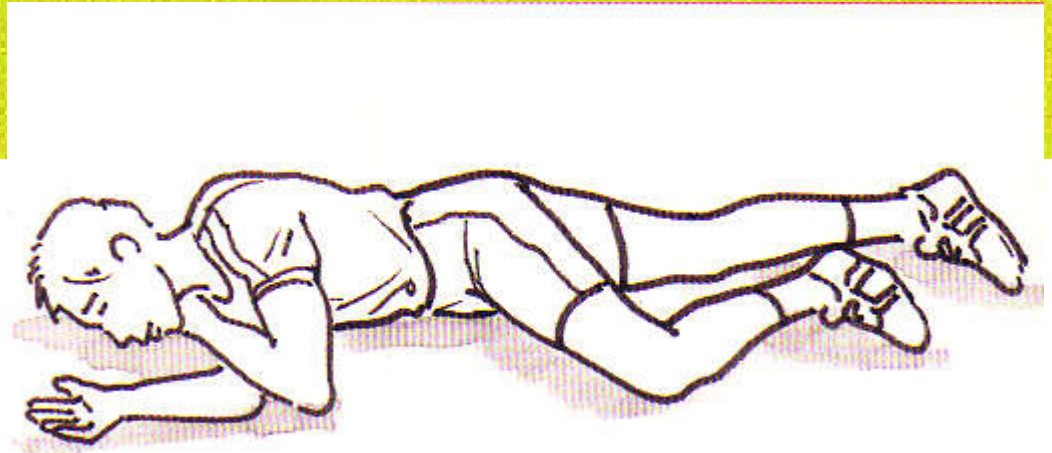
Contrôler de nouveau la respiration.

Maintenir la tête basculée en arrière et se pencher au dessus du visage :

- ▶ **Avec ma joue :** je perçois le flux d'air expiré par le nez et la bouche.
- ▶ **Avec l'oreille :** j'écoute les bruits normaux ou anormaux de la respiration. (sifflement, ronflement, gargouillement)
- ▶ **Avec le yeux :** j'observe le soulèvement du ventre et /ou de la poitrine.

Le blessé est inconscient mais respire

- Le tourner délicatement sur le côté et le placer en **position latérale de sécurité (PLS)**,
- Desserrer ou dégrafer ce qui gêne la respiration,
- Retirer prudemment le casque cycliste (s'il en porte un),
- Surveiller son état de conscience et sa respiration,
- Le couvrir.



Le blessé est inconscient et ne respire pas

Libérez les voies aériennes.



Contrôler de nouveau la respiration.

*Le blessé est inconscient et
ne respire pas malgré la
libération des voies aériennes :*

Ventilation artificielle

Le blessé est inconscient et ne respire pas

Ventilation artificielle



- 1. Obstruez le nez en le pinçant entre pouce et index,**
- 2. Inspirez sans excès,**
- 3. Appliquer la bouche largement ouverte autour de celle de la victime et souffler progressivement en 2 secondes,**
- 4. Faire deux insufflations consécutives.**

Respire-t-il ?



Contrôler de nouveau la respiration.

Maintenir la tête basculée en arrière et se pencher au dessus du visage :

- ▶ **Avec ma joue :** je perçois le flux d'air expiré par le nez et la bouche.
- ▶ **Avec l'oreille :** j'écoute les bruits normaux ou anormaux de la respiration. (sifflement, ronflement, gargouillement)
- ▶ **Avec le yeux :** j'observe le soulèvement du ventre et /ou de la poitrine.

Respire-t-il ?



▶ **Si oui :**

Mettre la victime en **PLS** , la couvrir et **SURVEILLER +++**

▶ **Si NON :**

1. Il s'agit d'un arrêt cardio-respiratoire.
2. Il faut continuer la ventilation artificielle et procéder au massage cardiaque externe (MCE) avec DAE si possible.

Le blessé est inconscient et ne respire pas

Ventilation artificielle



A ce stade de la réanimation, vous pouvez considérer que vous avez réalisé la meilleure assistance à personne en danger ...

Ces gestes nécessitent un apprentissage enseigné par des moniteurs agréés en matière de Premiers Secours (Pompiers, Protection Civile, Croix rouge ...)

La brochure de la FFCT « **La chute à vélo » n'a pas la prétention de se substituer à une formation spécifique : PSC1 (Attestation de Formation aux Premiers Secours)**

Donner l'alerte :

**J'ai protégé, évalué la situation et paré aux soins vitaux
(hémorragie, PLS ...)**



Vous allez appeler les secours pour provoquer une intervention rapide avec les moyens adaptés.

Si vous faites appel à un témoin, donnez-lui tous les éléments de l'alerte sur un papier et assurez -vous qu'il revient vous rendre compte de son action.

PAR QUELS MOYENS ?

1. Téléphone fixe : 

2. Téléphone portable : 

3. Cabine : 

4. Borne d'appel : 

Donner l'alerte :

PAR QUELS MOYENS ?



1. Téléphone fixe :



Chercher une maison, une personne passant par là ...

2. Téléphone portable :



L'accès au 112 est possible sans le code PIN. Attention, l'appel peut aboutir à une structure de secours hors département, il faut être très précis sur la localisation.

3. Cabine :



Je compose le n° 15 ou 112 sans introduire de carte ou de pièce.

4. Borne d'appel :



L'appel aboutit directement à un service de secours.

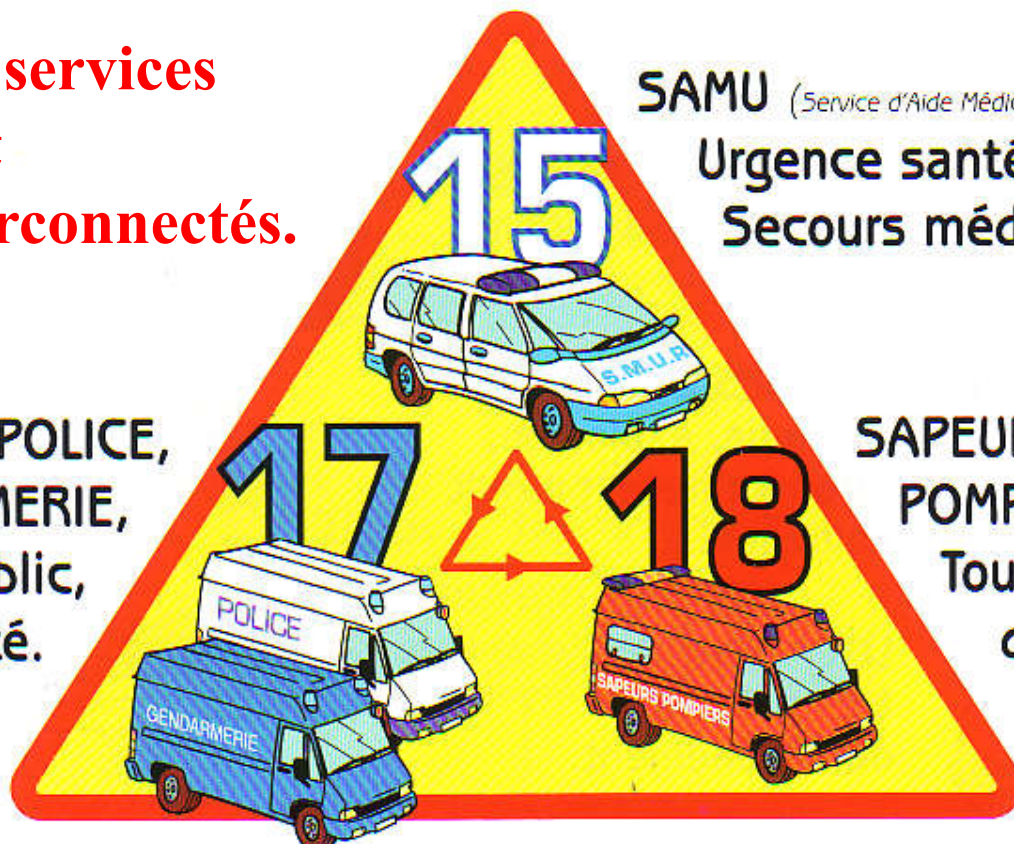
QUI ALERTER ?

**Ces services
sont
interconnectés.**

SAMU (*Service d'Aide Médicale d'Urgence*)
**Urgence santé,
Secours médicalisés.**

**POLICE,
GENDARMERIE,
Ordre public,
sécurité.**

**SAPEURS -
POMPIERS.**
Tout problème
de secours.



Le 112 : n° d'appel des urgences sur le territoire Européen.

Ce numéro est recommandé aux étrangers se trouvant en France et aux français circulant à l'étranger.



Donner l'alerte :

Alerter ou faire alerter nécessite le recueil de renseignements indispensables à l'arrivée rapide de secours adaptés.

1. Identifiez-vous :

1. Donnez votre nom et le numéro de téléphone d'où vous appelez.
2. Expliquez où vous êtes et comment accéder au lieu de accident.
3. Donnez la nature de accident.
4. Décrivez précisément ce qui s'est passé ainsi que l'heure de l'événement.

2. Précisez le nombre, l'âge et l'état apparent de la ou des victimes :

1. Le blessé répond-il aux questions ?
2. S'il est inconscient, respire-t-il ?
3. Peut-il bouger de partout ?
4. A-t-il des lésions évidentes ? (hémorragie, plaie, déformation...)
5. Est-il en train de s'affaiblir ?

3. Précisez s'il y a des risques persistants :

Risques d'incendie, d'explosion, de collision ...

**Ne raccrochez pas le premier ,
attendez les instructions du
service de secours.**



**La FFCT a édité
cette brochure en
2003.**

**Où l'avez-vous
rangée ?**

Cette brochure peut sauver la vie !

*Gardez-la dans votre sacoche
avec votre licence.*



La chute à vélo

Cette brochure peut sauver la vie !

*Gardez-la dans votre sacoche
avec votre licence.*



Ministère
des Sports



Fédération française de cyclotourisme

12, rue Louis Bertrand - 94207 Ivry-sur-Seine Cedex

Tél. : 01 56 20 88 88 - Fax : 01 56 20 88 99

Site Internet : www.ffct.org - E-mail : info@ffct.org

Minitel : 3615 FFCT - 3615 VELO - 3615 VTT (0,20 € la minute)

Le CODEP 38

**Vous
donne les
moyens de
vous
former !**



La chute à vélo

Merci de votre attention et de votre présence aux autres !

