



La chute à vélo

Cette brochure peut sauver la vie !

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



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 VÉLO - 3615 VTT (0,20 € la minute)

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

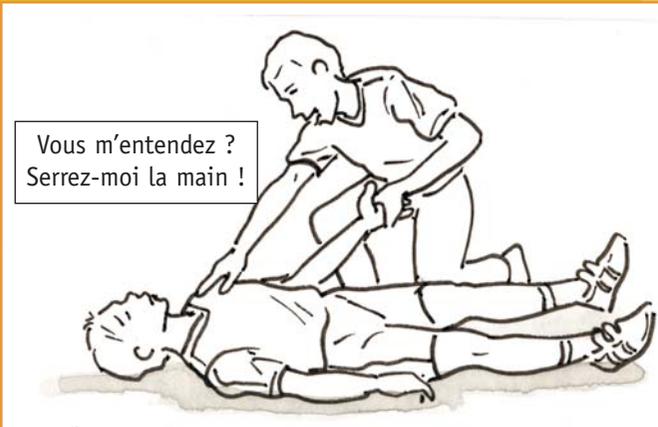
S'approcher et parler à la victime.

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,
- Ne pas le déplacer,
- Caler et immobiliser les zones douloureuses,
- Surveiller son état de conscience,
- Alerter ou faire alerter.

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

Respire-t-il ?



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 :

▶ Libérer les voies aériennes :

- Desserrer ou dégrafer ce qui gêne la respiration,
- Retirer prudemment le casque cycliste,
- Basculer 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.



▶ Contrôler de nouveau la respiration :

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



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

Donner l'alerte :

Ventilation artificielle

- 1- Obstruer le nez en le pinçant entre pouce et index,
- 2- Inspirer 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.



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

Appeler le n° 15 ou 18 ou 112

Respire-t-il ?

- ▶ Si oui :
- Mettre la victime en position latérale de sécurité (PLS) et surveiller.
- ▶ Si non :
- Il s'agit d'un arrêt cardio-respiratoire,
- Il faut continuer la ventilation artificielle et procéder au massage cardiaque ...

A ce stade de 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, Croix-Rouge, Protection Civile).

Cette brochure n'a pas la prétention de remplacer une formation spécifique. (AFPS, Attestation de Formation aux Premiers Secours)

Identifiez-vous :

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

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

- Le blessé répond-il aux questions ?
- Peut-il bouger de partout ?
- A-t-il des lésions évidentes ? (hémorragie, plaie, déformations...)
- Est-il en train de s'affaiblir ?

Précisez s'il y a des risques persistants :

- Risque d'incendie, d'explosion, de collision...
- Ne raccrochez pas le premier,
- Attendez les instructions du service de secours.