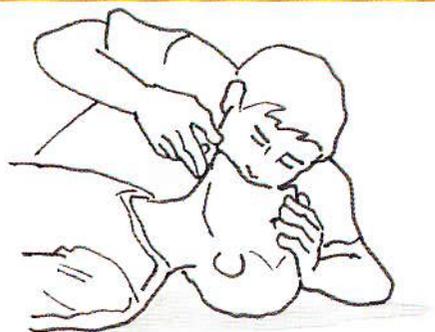


**Le blessé est inconscient et ne respire pas malgré la libération des voies aériennes :**

### 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.



### 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 ...

À 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)

### Donner l'alerte :

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

**Appeler le n° 15 ou 18 ou 112**

### 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.



### 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](http://www.ffct.org) - E-mail : [info@ffct.org](mailto: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

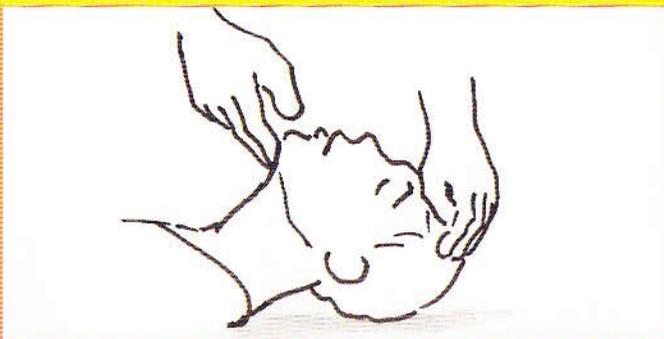
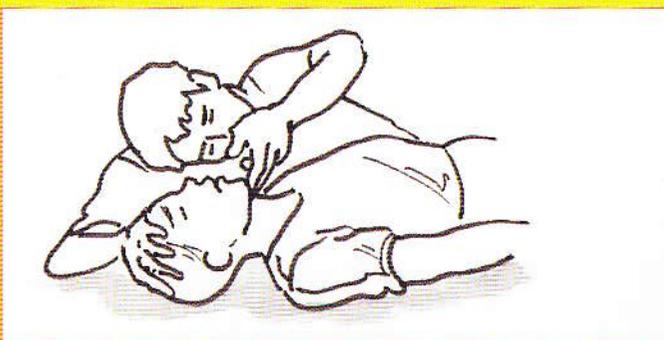
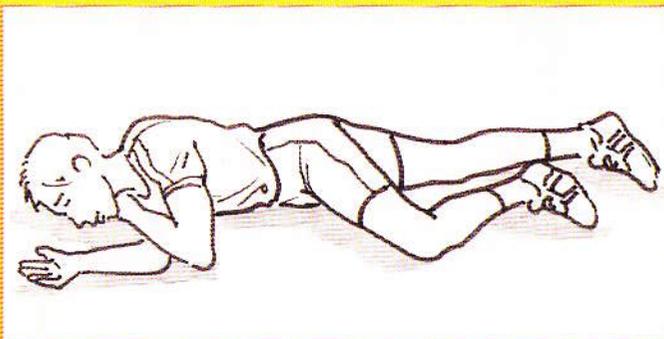
#### ► Lui parler :



- 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.