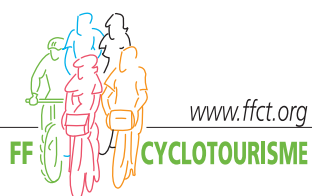


# Fédération française de cyclotourisme



## Le guide "Délégué sécurité club"



- Organisation de la sécurité  
au sein de la FFCT ..... p. 2
- Tronc commun  
des délégués sécurité ..... p. 3
- La commission nationale  
de sécurité ..... p. 4
- Le Délégué sécurité de ligue ..... p. 5
- Le Délégué départemental  
à la sécurité ..... p. 6
- Le Délégué  
sécurité "club" ..... p. 7
- Le comportement  
des usagers ..... p. 9
- Le réseau routier français ..... p. 11
- Nos organisations  
Bibliographie ..... p. 12
- En cas d'accident ..... p. 13
- En cas de chute ..... p. 14



## Préambule

Amis cyclotouristes,

Vous avez accepté d'être le *Délégué sécurité de votre club*. Permettez-moi au nom de la *Commission nationale de sécurité*, de vous remercier très chaleureusement pour cette initiative.

Ce *Guide du délégué sécurité club*, que nous mettons à votre disposition, est à la fois un gage de bienvenue et un premier compagnon pour la mission que vous vous êtes fixée.

Nous avons voulu que ce document soit avant tout un support d'accueil synthétique et convivial qui vous permettra avec le temps de parfaire votre expérience.

Nous restons bien sûr à votre écoute, avec l'aide de votre *Délégué départemental à la sécurité*, et nous vous souhaitons une bonne route en notre compagnie.

Bien cordialement.

Jacques Fournal,  
président de la *Commission nationale de sécurité* FFCT.

## F É D É R A T I O N

### *La Commission nationale de sécurité.*

Elle est composée de cinq membres avec à sa tête un élu fédéral issu du comité directeur de la Fédération.  
Des suppléants peuvent compléter l'équipe.



## L I G U E S

### *Délégués régionaux à la sécurité.*

Ils travaillent en ligne directe avec les présidents de ligue, la *Commission nationale de sécurité* et les *Délégués départementaux à la sécurité*.



## C O M I T É S D É P A R T E M E N T A U X

### *Délégués départementaux à la sécurité.*

Ils travaillent en ligne directe avec les présidents départementaux, le *Délégué régional à la sécurité* et l'ensemble des *Délégués sécurité "club"* de leur département.



## C L U B S = L I C E N C I É S

### *Délégués sécurité "club".*

#### L'HISTORIQUE

Dès 1981, les commissions régionales de sécurité des ligues de Bretagne et de l'Orléanais proposent en même temps et sans concertation un palliatif dans la circulation de l'information sur la sécurité avec la désignation de correspondants sécurité club et de délégués départementaux sécurité. Depuis 1984 cette structuration est étendue à l'ensemble de la fédération.

#### UNE RECONNAISSANCE OFFICIELLE

Après de nombreuses sollicitations émises par la commission nationale de sécurité, le comité directeur fédéral a voté à l'unanimité le 17/6/90 la proposition de faire figurer sur les documents d'affiliation et de réaffiliation club les coordonnées du 4<sup>e</sup> personnage officiel du club, "le délégué sécurité club".

Ils travaillent en ligne avec le président, le bureau de son club et le Délégué sécurité départemental. Ils sont la liaison entre les licenciés et les problèmes relatifs à la sécurité (comportements, assurances, infrastructures et les organisations du club).

**Un but :** + de sécurité sur les routes.  
**Un objectif :** prévention des accidents.

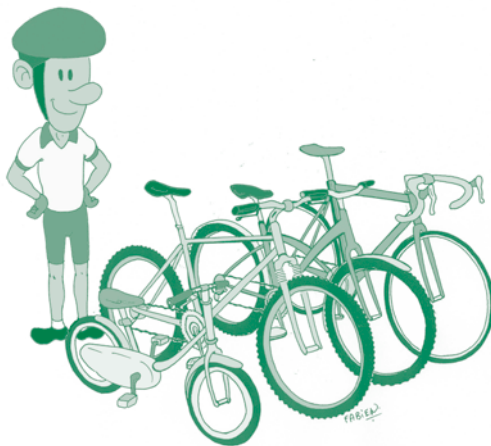
## Comment ?

### Actions générales

1. Ils sensibilisent les licenciés et les cyclistes en général à la prévention.
2. Ce sont des conseillers au service de tous.
3. Ils sont des sources de propositions et donc des interlocuteurs auprès des pouvoirs publics.
4. Ils recommandent sans "imposer" (sauf cas de danger immédiat).

### Mode opératoire

1. Ils cherchent à éviter les accidents (comportements, infrastructures).
2. Ils conseillent et assistent les dirigeants des structures (clubs, comités départementaux, ligues) sur la définition de la politique de sécurité à adopter sur l'ensemble des organisations.
3. Ils font l'inventaire des risques.
4. Ils organisent, à leur niveau, des réunions d'informations et de formations.
5. Ils aident à la mise en place d'outils de prévention et de protection.
6. Ils conseillent sur l'utilisation du matériel de prévention et de protection.
7. Avec diplomatie, ils font respecter la réglementation en vigueur et la politique fédérale en matière de sécurité routière.



Elle agit en collaboration avec le responsable des assurances et de la réglementation et mène des groupes de travail basés sur la prévention, l'information et la formation, sur les principaux axes d'actions qui sont :

- La sécurité routière.
- Le respect de l'environnement.
- La réglementation de nos organisations.
- Les assurances et le suivi des actions correctives (fiches accidents et statistiques).
- Partenariat dans l'obtention d'aménagements cyclables de qualité.

## Mission principale

Elle représente la Fédération et donc ses structures — clubs, comités départementaux et ligues — auprès des plus hautes instances gouvernementales et administratives, pour une meilleure prise en compte de la sécurité routière des cyclistes, l'amélioration des textes et décrets en vigueur pour la pérennité de nos organisations.

Elle recueille et diffuse par le biais des *Délégués sécurité régionaux*, les informations relatives à nos activités et la pratique de nos licenciés.

## Principaux interlocuteurs

- Le ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative.
- Le ministère de l'Intérieur, de la Sécurité intérieure et des Libertés locales.
- La Direction de la sécurité et de la circulation routière (DSCR).
- Le ministère de l'Équipement, des Transports, de l'Aménagement du territoire, du Tourisme, de la Mer et la DSCR.
- Le ministère de l'Environnement et du Développement durable.
- L' Association des départements cyclables (ADC).
- Le Club des villes cyclables (CVC).
- L' Association française pour le développement des Véloroutes et Voies-vertes (AF3V).
- La Fédération française des usagers de la bicyclette (La Fubicy).
- La Prévention routière.

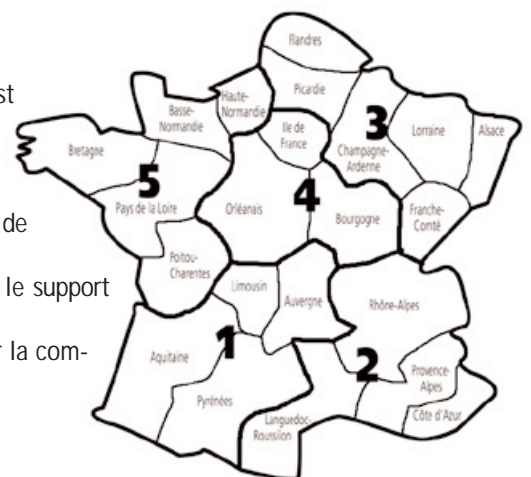
## Les coordinateurs des zones

En interne, dans le cadre de ses attributions, chaque membre de la commission est aussi un coordinateur d'une des zones fédérales. Il est pour chaque zone concernée, le relais privilégié auprès des délégués régionaux et départementaux de sécurité.

Sa mission est essentiellement basée sur le partenariat, l'interface et le soutien de proximité à la demande des structures départementales et régionales.

Il ou elle, seront donc à l'écoute de ces structures afin d'apporter si nécessaire le support et l'aide au plus près de ces activités. ( ex : Réunion de formation à la sécurité ).

Il ou elle seront également les relais d'information « descendante » diffusées par la commission nationale.



"C'est l'intermédiaire entre la commission nationale de sécurité et les délégués départementaux à la sécurité".

EXTRAIT DE LA FICHE SÉCURITÉ : SEC-1040-02 (ancien n° 1331)

## Son rôle

- Il est en relation directe avec le président de la ligue.
- Il coordonne les actions de sécurité au niveau de la ligue.
- Il assure et coordonne le recensement annuel des délégués sécurité départementaux et clubs de sa ligue.
- Il est le conseiller des *Délégués départementaux à la sécurité*.
- Il diffuse les informations et directives émanant de la *Commission nationale de sécurité*.
- Il intervient auprès des diverses administrations.
- Il préside la commission sécurité ligue (composée des *Délégués départementaux à la sécurité*).
- Il remonte à la *Commission nationale de sécurité* les informations qu'il juge nécessaires, et transmet en fin d'année un rapport sur les activités "sécurité" menées au sein de la ligue.

## Ses moyens

- Le bulletin de liaison *Info-sécurité*.
- Les articles de la revue *Cyclotourisme*.
- *l'Unité sécurité à vélo*.
- Les coordonnateurs de zone.
- Les *Délégués départementaux de sécurité*.
- Le site Internet de la *Commission nationale de sécurité* — [www.ffct.org/secure](http://www.ffct.org/secure)
- Les statistiques accidents (quelle que soit la source) et les fiches accidents.
- Les présidents (ligues, comités et clubs).
- La préfecture et les sous-préfectures.
- La direction régionale du ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative.
- La direction régionale de l'Équipement.
- Les directions départementales de l'Équipement et les CDES (Cellules départementales d'exploitation de la route et de la sécurité routière).
- Les services techniques des Conseils généraux.
- Les associations de défense des cyclistes.
- Les élus, la presse.
- Ses propres constatations.

Nota : pour la partie infrastructures routières, se reporter à la page : "Le réseau routier".



EXTRAIT DE LA FICHE SÉCURITÉ : SEC-1030-03 (ancien n° 1321)

" Le délégué départemental à la sécurité, est au comité départemental ce que le délégué sécurité du club est au club " En relation avec le président du Comité départemental, il intervient dans tous les domaines touchant à la sécurité des cyclotouristes en particulier, et des cyclistes en général.

LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE  
LES ASSURANCES

LA RÉGLEMENTATION  
L'ENVIRONNEMENT

## Son rôle

Il est, en accord avec le président du comité départemental, le décideur des objectifs sécurité départementaux.

**Il tient compte :**

- des propositions nationales et régionales,
- des actions définies d'après les fiches accidents et des objectifs propres à la politique sécuritaire du département.

**Il est chargé :**

- de la transmission des informations reçues par le délégué régional,
- de l'exploitation des fiches accidents,
- de la prise de décision et de l'information aux clubs.

**Il anime :**

- des réunions d'information ou de formation sécurité au niveau des clubs ou du comité départemental,
- la commission sécurité départementale et rend compte de son activité dans le cadre de l'AG de son comité départemental ; il propose de nouvelles orientations pour l'année à venir,
- il intervient dans le cadre de l'aide aux victimes,
- s'informe de l'état de santé des accidentés.

## Ses moyens d'aide à la décision

- Le bulletin de liaison *Info-sécurité*.
- Les articles de la revue *Cyclotourisme*.
- *l'Unité sécurité*.
- Les *Délégués départementaux de sécurité*.
- Le site Internet de la *Commission nationale de sécurité*  
[www.ffct.org/securite](http://www.ffct.org/securite)
- Les statistiques accidents (quelle que soit la source).
- Les présidents (ligues, comités et clubs).
- La préfecture et les sous-préfectures.
- La Direction départementale du ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative.
- Les Directions départementales de l'Équipement.
- Les services techniques des Conseils généraux.
- Les associations de défense des cyclistes.
- Les élus, la presse.
- Ses propres constatations.

## Engagement personnel

- Pouvoir être membre de la commission départementale de Sécurité routière en préfecture.
- Participer aux nouveaux programmes de sécurité routière — Enquêtes "Comprendre pour agir" et "Agir pour la Sécurité routière" (ex : programme "Réagir") en qualité d'intervenant départemental de sécurité routière, et participer à la préparation des Plans départementaux d'action de sécurité routière (PDASR).
- S'investir dans des commissions extra-municipales dans le cadre de la sécurité-circulation, voirie, scolaire, etc...



**Son profil :** diplomate et pédagogue, il sensibilise les cyclotouristes grâce à ses actions d'informations et de formations.

C'est l'homme de terrain qui se forme et intervient en étroite collaboration avec son président de club :

## Avant les problèmes

(incident, accident et lors d'activités cyclos)

- Il donne les consignes.
- Il informe, renseigne, avise, se documente, oriente, explique...
- Il agit.

## Pendant

- Les actions directes lors de déplacements.
- Il rectifie les positions, les allures, le comportement.
- Il rappelle le respect de la réglementation.

## Après

(si accident ou incident)

- Il s'attache à empêcher le renouvellement par diverses actions.
- Il apporte son aide aux victimes.
- Il identifie la cause des problèmes.
- Il procède à son analyse.
- Il prévoit des solutions adaptées

## En général

- Grâce à sa connaissance des textes administratifs et son expérience, il est d'une aide précieuse :
  - ✓ Pour la Fédération
  - ✓ Son Comité départemental
  - ✓ Son club
  - ✓ Les licenciés

## Le rôle du Délégué sécurité "club".

- Il veille sans cesse à l'application des consignes de sécurité lors de manifestations, de randonnées ou de sorties clubs.
- Il rappelle les règles élémentaires du Code de la route et avec diplomatie, il essaye de les faire respecter en toutes circonstances.
- C'est un auxiliaire précieux pour le président de son club, il l'épaula dans le domaine de la sécurité (établissement des parcours, le fléchage, la signalisation et les consignes de sécurité).
- Il s'appuie et s'informe auprès du *Délégué départemental à la sécurité*.
- En cas d'accident dont il a connaissance, il s'assure de la rédaction de la fiche et de la déclaration d'accident, et de sa transmission.
- Il entretient des relations avec les élus locaux, et les services de voirie...
- Il signale les imperfections de la chaussée lorsqu'il en a connaissance.
- Il se documente à chaque possibilité, et détient le dossier assurances club.
- Il assume son rôle comme bon lui semble et suivant sa disponibilité dans tous les domaines concernant ou pouvant concerner la sécurité des cyclotouristes (rappels divers lors de réunions ou assemblées générales, analyse d'accidents et aide aux victimes).





## Ses moyens

- Le bulletin de liaison *Info-sécurité*.
- Les articles de la revue *Cyclotourisme*.
- *l'Unité sécurité*.
- Les *Délégués départementaux de sécurité*.
- Le site Internet de la *Commission nationale de sécurité* — [www.ffct.org/secureite](http://www.ffct.org/secureite)
- Les statistiques accidents (quelque soit la source).
- Les présidents (ligue, comités et Clubs).
- La préfecture et les sous-préfectures.
- La Direction départementale du ministère de la jeunesse, des Sports et de la Vie associative.
- Les Directions départementales de l'Équipement.
- Les services techniques des communes ou communautés de communes et parfois du Conseil général.
- Les associations de défense des cyclistes.
- Les élus, la presse.
- Ses propres constatations.

## Ses interlocuteurs

- Son président de club.
- Le *Délégué départemental à la sécurité*.
- Les licenciés.
- Les élus communaux et les services techniques ou de la subdivision locale de la Direction départementale de l'équipement.

## Sa responsabilité

En aucun cas, sa responsabilité personnelle n'est, ni ne sera mise en cause lors d'un litige ou accident dans le cadre de sa fonction, sauf s'il est lui-même auteur ou victime d'un accident. Il se doit néanmoins, sous la responsabilité de son président de club, de respecter les textes légaux et directives fédérales mis à sa disposition.

Sa responsabilité générale reste morale en fonction de la mission qu'il a bien voulu entreprendre en sa qualité de *Délégué sécurité de son club*.

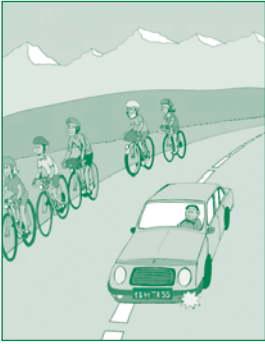
**Conclusion :** le *Délégué sécurité* adapte sa tâche et ses missions en fonction de ses possibilités, de ses connaissances et de sa disponibilité.

Dans tous les cas, son rôle est plus que souhaitable dans les clubs, même s'il ne se borne dans un premier temps, qu'à informer.

**IL EST LE BIENVENU,  
C'EST LE MAILLON INDISPENSABLE  
POUR FAIRE PROGRESSER LA SÉCURITE  
DANS NOTRE ACTIVITÉ DE VÉLO PLAISIR.**

**Il n'est pas le "gendarme" du club !**

## NE PRENONS PAS LA ROUTE, PARTAGEONS-LA !



Nous avons tendance à observer le comportement des autres usagers, sans faire état de notre façon de circuler. Ceci est d'autant plus vrai, qu'en zone urbaine ou rurale, le cycliste a du mal à s'intégrer dans le réseau routier, tant sur les routes à grande circulation qu'aux abords des agglomérations.

Ce phénomène est du à :

- Un accroissement important de la circulation des véhicules à moteur.
  - Une amélioration du réseau routier décalé par rapport à la vitesse de cet accroissement
  - Des aménagements ou des jalonnements spécifiques aux cyclistes qui ne sont pas systématiquement pris en compte lors de l'élaboration des projets routiers.
- À la difficulté de la cohabitation piétons/cycles/véhicules légers et poids lourds et à leur prise en compte par les pouvoirs publics.
  - La non obligation généralisée et dédiée à toutes les pratiques cyclistes, utilitaires et de loisirs des Schémas directeurs cyclables départementaux et régionaux, qui aujourd'hui sont, lorsqu'ils existent, réalisés pour un grand pourcentage pour les seules Vélo-routes et Voies-vertes.
  - L'individualisme chronique de l'ensemble des usagers.

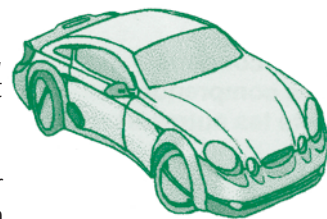
Ceci nécessite une cohabitation intelligente :

Lorsque je me déplace, je pousse devant moi une zone dangereuse appelée "**zone de non liberté**". Elle correspond à l'espace nécessaire pour m'arrêter ou changer de direction.

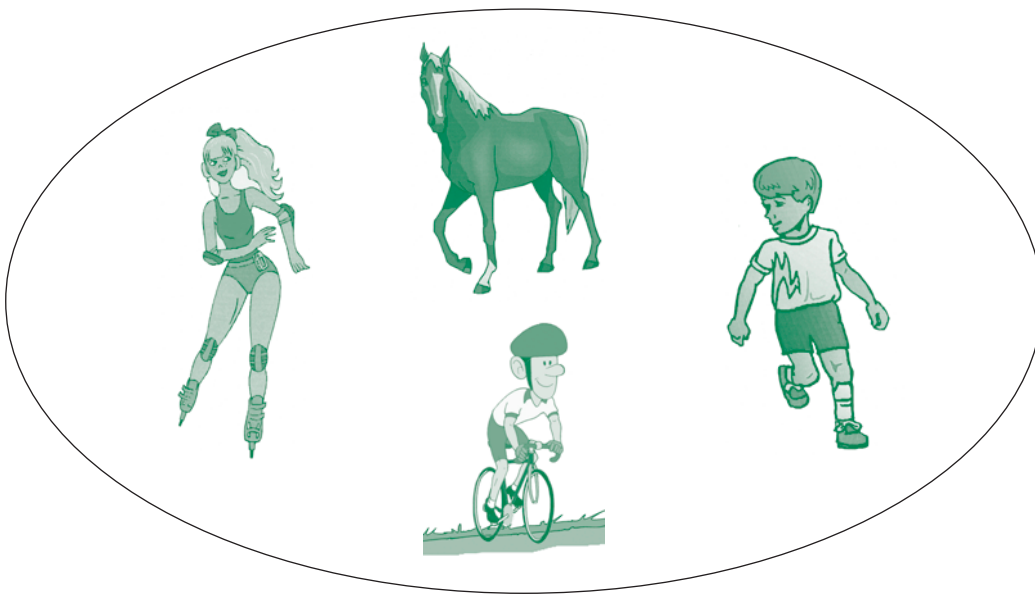
- Plus je vais vite, plus il me faut de distance pour m'arrêter (énergie cinétique).
- Plus je vais vite, plus il m'est difficile de modifier ma trajectoire (force centrifuge).
- En accélérant j'augmente ma zone de non-liberté.
- En ralentissant, je la diminue.

Sur la route, je rencontre beaucoup d'obstacles mobiles (véhicules, animaux, piétons) qui sont entourés d'une zone où ils peuvent se déplacer, c'est la "**zone d'incertitude**".

Je conserve un intervalle de sécurité pour croiser et surtout pour dépasser, car il y a risque d'accident chaque fois que ma zone de non-liberté empiète sur la zone d'incertitude d'un autre usager.



ZONE DE NON-LIBERTÉ



ZONE D'INCERTITUDE

## Généralités :

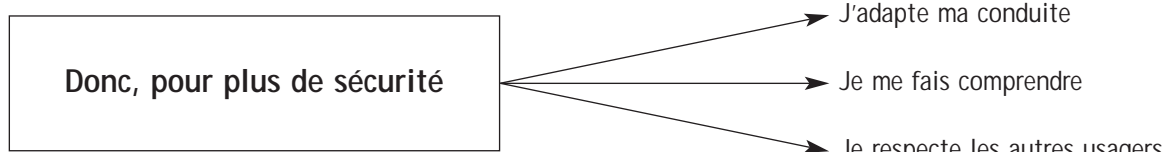
Le vélo est à la fois un sport, un moyen de déplacement particulièrement adapté aux trajets utilitaires et à la promenade. Il est donc important pour le cycliste d'apprendre à tirer le meilleur parti de sa machine pour découvrir le plaisir et la liberté tout en préservant sa sécurité.

Pour assouvir sa passion, le cyclotouriste doit prendre en compte le comportement des autres usagers, leur encombrement, leur vitesse, et penser à la tranquillité des habitants.

Le respect du *Code de la route* doit faire partie des préoccupations du cyclotouriste. Trop d'accidents sont dus au non respect de la réglementation.

## Pour sa sécurité le cyclotouriste :

• doit être vu, car très souvent, il surprend par un comportement incompréhensible ou il est vu tardivement par les autres usagers. Si besoin, sa machine doit être équipée d'un éclairage performant, et il doit porter des vêtements clairs.

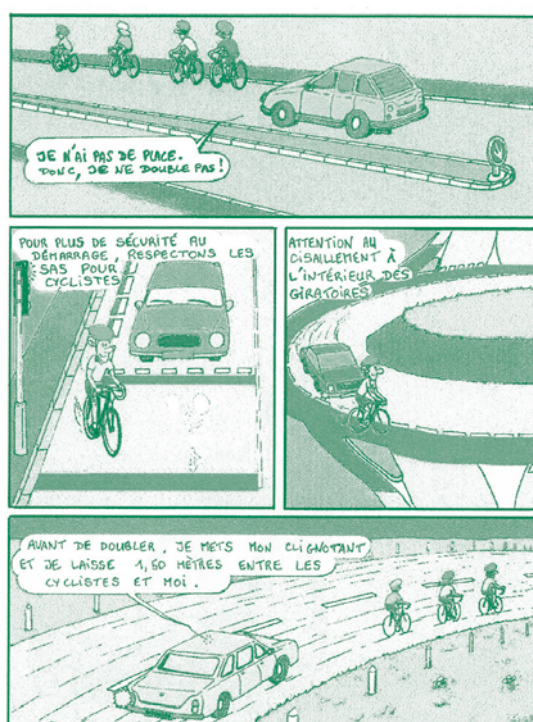
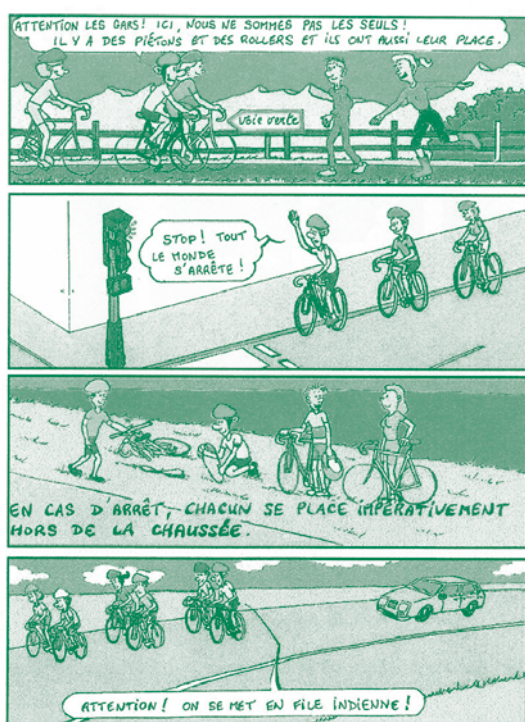


## En ville

- Positionnez-vous correctement sur la chaussée — je laisse une largeur suffisante entre moi et le trottoir.
- Ne rasez pas les voitures en stationnement — je peux être amené à faire un écart lors de l'ouverture intempestive d'une portière de voiture.
- Changement de direction à droite et à gauche — je tends franchement mon bras pour indiquer mon changement de direction, je regarde sur le côté ou dans mon rétroviseur, je me positionne sur la voie de gauche suffisamment tôt.
- Surveillance des mouvements des véhicules — prévision de déboîtement, démarrage, changement de direction.
- J'ai et j'utilise mon avertisseur sonore — très utile pour la cohabitation avec les piétons et les rollers.

## Hors agglomération :

- Roulez à une distance suffisante du bord de la chaussée — Vous serez plus visible et éviterez les écarts provoqués par les ornières, les gravillons ou les bords de chaussée mal entretenus.
- Vous pouvez rouler à deux de front — cependant vous devez vous rabattre sur une seule file dès la chute du jour et dans tous les cas où les conditions de la circulation l'exigent, notamment lorsqu'un véhicule voulant vous dépasser annonce son approche. Également, en raison des conditions atmosphériques et par manque de visibilité sur des routes étroites et sinueuses.
- Il faut limiter les groupes de cyclistes entre 10 et 12 — même sur une file, ceci afin de limiter la trop grande distance utilisée sur la route, soit au quart de la distance de visibilité du groupe (la sécurité du groupe en sera augmentée).



Sachant que le lieu de nos activités est la route, l'une des préoccupations du *Délégué sécurité*, qu'il soit de club, départemental, ou régional, sera de s'impliquer dans les projets de réalisation et de réfection de routes, chemins et voies vertes. Chaque voirie ayant ses propres statuts, elle a donc ses propres gestionnaires.

Nous vous rappelons les principaux :

## Les communes

- ..... Voies communales (VC)
- ..... Chemins ruraux (CR)

## Les départements : Conseils généraux

- ..... Routes départementales (RD)
- ..... Certaines routes nationales (RN) — *en cours de décentralisation*

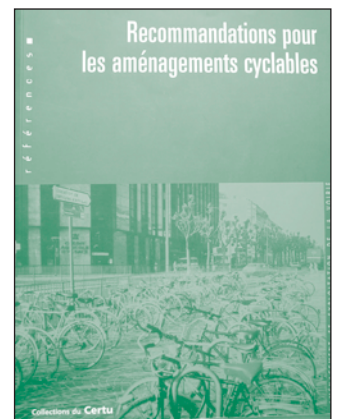
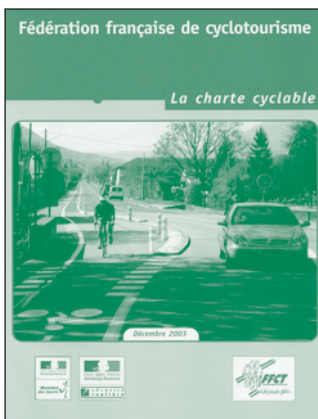
## L'État : Direction départementale de l'équipement

- ..... Routes nationales stratégiques et à vocation européenne.
- ..... Autoroutes hors péage

Les sociétés d'autoroute : ..... Autoroutes à péage

Les départements, communes ou communautés de communes : ..... Les vélo-routes et voies-vertes

Nous vous présentons ci-dessous les six principaux documents techniques qui vous aideront à mieux comprendre et appréhender les démarches que vous serez peut-être amenées à faire auprès de ces gestionnaires.



La Charte Cyclable, le Livre blanc et l'Unité sécurité sont disponibles sur demande argumentée à la Boutique du siège fédéral et téléchargeable sur le site de la commission Sécurité.  
Les trois autres (la signalisation le RAC et le RIC) sont en vente au Certu 9, rue Juliette Récamier 69456 Lyon.



### Pour référence les documents ci-après :

- *L' Unité administrative des clubs* Disponible au siège FFCT
- *Le Règlement type des organisations de cyclotourisme en France* Disponible au siège FFCT
- La fiche technique sur le cyclotourisme Disponible sur le site du ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative ([www.jeunesse-sports.gouv.fr](http://www.jeunesse-sports.gouv.fr))
- Le dossier "Assurance du club" disponible au club ou sur demande au siège fédéral
- Le site Internet fédéral [www.ffct.org](http://www.ffct.org)
- Le site Internet de la *Commission nationale de sécurité* [www.ffct.org/securite](http://www.ffct.org/securite)
- *L'Unité sécurité* de formation Disponible au siège FFCT



## Secours et assistance

Nous avons vu maintes fois, soit dans le cadre des domaines techniques, réglementaires ou sécuritaires, que nos lieux d'évolution sont la route, les sentiers et les forêts. Mais c'est aussi en ces lieux que chaque année plusieurs centaines de personnes perdent la vie. Nous passons beaucoup de temps sur ces bandes bitumées et sites pour vététistes, nous serons donc peut-être un jour amenés à porter secours, à être témoins d'un accident, à déclencher l'alerte, à sauver une vie...



La commission médicale de la FFCT a édité un dépliant expliquant tout ce qui touche de près ou de loin au "PAS" (Protéger - Alerter - Secourir), vous le retrouverez reproduit sur les deux pages suivantes. Vous pouvez vous le procurer au siège de la FFCT et le garder dans votre sacoche avec votre licence.

### Après l'accident : (recueil et gestion des informations)

#### Les moyens, sont :

- la déclaration d'accident,
- les réactions écrites ou verbales après l'accident.

#### Elles sont indispensables pour :

- établir un bon suivi administratif de l'accident (remboursement des frais),
- fiabiliser le tableau de bord des accidents,
- comparer les statistiques fédérales et celles de la *Sécurité routière*,
- définir des objectifs complémentaires à ceux déjà en place,
- proposer des actions ponctuelles de prévention en présence d'une cause rare et inopinée.

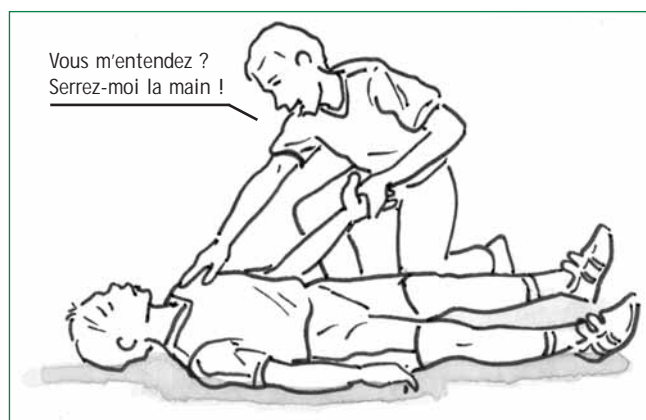
#### Lors des démarches administratives, que vous soyez auteur ou victime en utilisant votre vélo, vous devez :

- rédiger la déclaration d'accident et l'adresser dans les cinq jours ouvrés à la compagnie d'assurances (MMA pour le contrat fédéral ou l'assureur choisi par le club) : des formulaires sont disponibles auprès de votre club ou de votre *Délégué sécurité*.
- fournir les factures de votre casque ou de votre cardio-fréquencemètre si ceux-ci sont endommagés lors du sinistre ; indispensables pour le traitement des remboursements.
- ne pas oublier, si besoin est, d'avoir des photos des lieux et circonstances de l'accident, le ou les numéros d'immatriculation des véhicules, les noms et adresses des témoins éventuels.

**" Souvenez-vous, qu'un constat à l'amiable vaut mieux qu'un mauvais procès au tribunal "**

## Le blessé se relève seul :

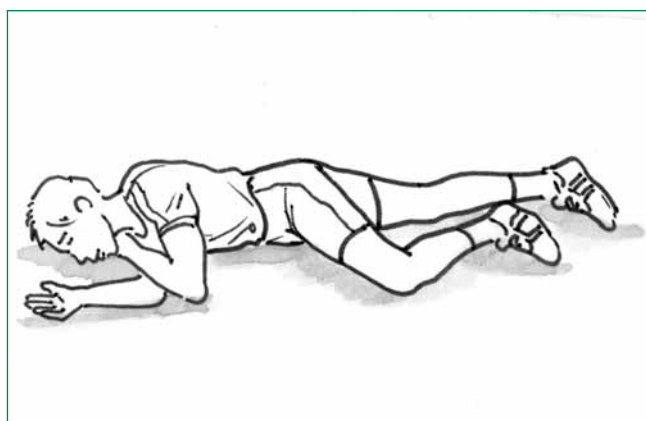
- l'asseoir, lui parler, le calmer, le couvrir,
- comprimer avec la main une plaie qui saigne,
- caler et immobiliser les zones douloureuses,
- surveiller son état de conscience,
- alerter ou faire alerter.



- 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.

## Le blessé ne répond pas ou mal, ne réagit pas, il est donc inconscient.

1 — Le blessé est inconscient, mais respire :



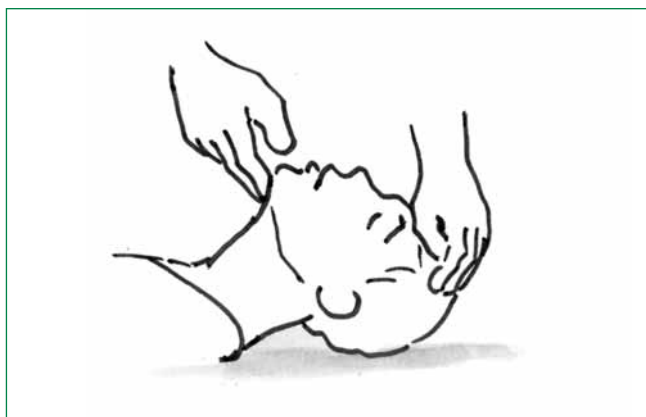
- le tourner délicatement sur le côté et le placer en **position latérale de sécurité (PLS)**,
- desserrer ou dégrafer ce qui gêne la respiration,
- retirer prudemment le casque cycliste (s'il en porte un),
- surveiller son état de conscience et sa respiration,
- le couvrir.

## 2 — Le blessé est inconscient mais 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.

## 3 — Le blessé est inconscient et ne respire pas malgré le dégagement des voies aériennes :



## • Ventilation artificielle :

- ✓ obstruer le nez en le pinçant entre pouce et index,
- ✓ inspirer sans excès,
- ✓ appliquer la bouche largement ouverte autour de celle de la victime et souffler progressivement en 2 secondes,
- ✓ faire deux insufflations consécutives.



### À l'issue, respire t-il ?

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

**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 - victime(s) :

- le blessé répond-il aux questions,
- peut-il bouger de partout ?
- a-t-il des lésions évidentes ? (hémorragie, plaies, 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.