

## En cas de chute, face au blessé :

### 1. S'il est inconscient mais respire :

- Desserrer ce qui peut gêner la respiration
- En particulier, retirer prudemment le casque sans mobiliser la tête et le cou
- Ouvrir la bouche de la victime et retirer tout corps étranger (dentier, aliment, terre)
- Le mettre en position latérale de sécurité
- Le couvrir et surveiller sa respiration (une main sur le ventre) en attendant les secours

### 2. S'il ne respire pas :

- Mettre le blessé sur le dos
- Basculer doucement la tête en arrière, tout en élevant le menton vers le haut,
- Si la respiration ne se rétablit pas, il faut pratiquer la réanimation cardiorespiratoire (massage cardiaque)

Comité Départemental  
de Cyclotourisme  
de l'Isère

[cyclo38ffct.org](http://cyclo38ffct.org)



## Sécurité

### N° tél. urgence :

- Pompier 18
- Samu 15 - 112
- Police 17

## En cas de chute, face au blessé :

### 1. S'il est inconscient mais respire :

- Desserrer ce qui peut gêner la respiration
- En particulier, retirer prudemment le casque sans mobiliser la tête et le cou
- Ouvrir la bouche de la victime et retirer tout corps étranger (dentier, aliment, terre)
- Le mettre en position latérale de sécurité,
- Le couvrir et surveiller sa respiration (une main sur le ventre) en attendant les secours

### 2. S'il ne respire pas :

- Mettre le blessé sur le dos
- Basculer doucement la tête en arrière, tout en élevant le menton vers le haut
- Si la respiration ne se rétablit pas, il faut pratiquer la réanimation cardiorespiratoire (massage cardiaque)

Comité Départemental  
de Cyclotourisme  
de l'Isère

[cyclo38ffct.org](http://cyclo38ffct.org)



## Sécurité

### N° tél. urgence :

- Pompier 18
- Samu 15 - 112
- Police 17

## En cas de chute, face au blessé :

### 1. S'il est inconscient mais respire :

- desserrer ce qui peut gêner la respiration,
- en particulier, retirer prudemment le casque sans mobiliser la tête et le cou
- Ouvrir la bouche de la victime et retirer tout corps étranger (dentier, aliment, terre)
- Le mettre en position latérale de sécurité
- Le couvrir et surveiller sa respiration (une main sur le ventre) en attendant les secours

### 2. S'il ne respire pas :

- Mettre le blessé sur le dos
- basculer doucement la tête en arrière, tout en élevant le menton vers le haut
- si la respiration ne se rétablit pas, il faut pratiquer la réanimation cardiorespiratoire (massage cardiaque)

Comité Départemental  
de Cyclotourisme  
de l'Isère

[cyclo38ffct.org](http://cyclo38ffct.org)



## Sécurité

### N° tél. urgence :

- Pompier 18
- Samu 15 - 112
- Police 17

## Ne gâchez pas le plaisir d'une agréable sortie

### Pour votre sécurité :

- Portez un casque,
- Portez des gants,
- Portez des lunettes (verres organiques)

### Outre la vôtre, pensez aussi à la sécurité des autres :

- Respectez scrupuleusement le code de la route,
- Si vous roulez en groupe, ne dépassez pas le nombre de 12. Les premiers et derniers de la file doivent prévenir de tous les dangers ou incidents,
- Ne roulez pas à plus de 2 de front (Art. R.431-7).  
Sur les routes que vous allez emprunter  
la file indienne est la meilleure solution.

## Ne gâchez pas le plaisir d'une agréable sortie

### Pour votre sécurité :

- Portez un casque,
- Portez des gants,
- Portez des lunettes (verres organiques)

### Outre la vôtre, pensez aussi à la sécurité des autres :

- Respectez scrupuleusement le code de la route,
- Si vous roulez en groupe, ne dépassez pas le nombre de 12. Les premiers et derniers de la file doivent prévenir de tous les dangers ou incidents,
- Ne roulez pas à plus de 2 de front (Art. R.431-7).  
Sur les routes que vous allez emprunter  
la file indienne est la meilleure solution.

## Ne gâchez pas le plaisir d'une agréable sortie

### Pour votre sécurité :

- Portez un casque,
- Portez des gants,
- Portez des lunettes (verres organiques)

### Outre la vôtre, pensez aussi à la sécurité des autres :

- Respectez scrupuleusement le code de la route,
- Si vous roulez en groupe, ne dépassez pas le nombre de 12. Les premiers et derniers de la file doivent prévenir de tous les dangers ou incidents,
- Ne roulez pas à plus de 2 de front (Art. R.431-7).  
Sur les routes que vous allez emprunter  
la file indienne est la meilleure solution.

**Si vous êtes victime d'un incident mécanique ou si vous vous arrêtez pour admirer le paysage, placez-vous :**

En dehors de la chaussée,  
En dehors des carrefours, des virages,  
Et des sommets de côtes.

**Suite à un arrêt et notamment lorsque vous allez quitter un point de convivialité :**

Assurez-vous que la voie est libre,  
Indiquez votre démarche.

**N'oubliez pas votre éclairage (Art. R313-4 et R313-5)  
Portez des vêtements clairs.**

**A vélo,  
le casque c'est  
indispensable !**



**Si vous êtes victime d'un incident mécanique ou si vous vous arrêtez pour admirer le paysage, placez-vous :**

En dehors de la chaussée,  
En dehors des carrefours, des virages,  
Et des sommets de côtes.

**Suite à un arrêt et notamment lorsque vous allez quitter un point de convivialité :**

Assurez-vous que la voie est libre,  
Indiquez votre démarche.

**N'oubliez pas votre éclairage (Art. R313-4 et R313-5)  
Portez des vêtements clairs.**

**A vélo,  
le casque c'est  
indispensable !**



**Si vous êtes victime d'un incident mécanique ou si vous vous arrêtez pour admirer le paysage, placez-vous :**

En dehors de la chaussée,  
En dehors des carrefours, des virages,  
Et des sommets de côtes.

**Suite à un arrêt et notamment lorsque vous allez quitter un point de convivialité :**

Assurez-vous que la voie est libre,  
Indiquez votre démarche.

**N'oubliez pas votre éclairage (Art. R313-4 et R313-5)  
Portez des vêtements clairs.**

**A vélo,  
le casque c'est  
indispensable !**

