

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



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



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



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 !**