

# **Fiche de synthèse de l'intervention du 28 mars 2014**

## **Sur les règles de sécurité**

par Joël DELIGNIES et Alain RESPAUD

Lors de la réunion mensuelle du 28 mars 2014, les chargés de sécurité du club ont souhaité effectuer un rappel des règles de base en matière de sécurité et de conduite à tenir dans ce cadre.

En effet, 3 accidents ont concerné les membres du club dont 2 lors d'une sortie du club.

Il n'est pas question de pointer du doigt des personnes mais de bannir certains comportements dans l'ensemble des domaines relatifs à ce sujet.

### **L'équipement individuel :**

- le seul équipement en relation directe avec la sécurité reste le casque. Même s'il ne s'agit pas d'une obligation réglementaire, il devrait être porté systématiquement. Il doit être bien ajusté et la jugulaire attachée au plus juste,
- un entretien régulier du vélo est le gage d'un maintien en bon état de fonctionnement,

### **Respect du code de la route et comportement :**

- les signaux d'arrêt obligatoire doivent être respectés (feu rouge, stop, passage à niveau, ...). Toutefois, une évolution réglementaire vient d'être adoptée pour permettre le franchissement de certains feux sous réserve d'une signalisation spécifique,
- la circulation se fait sur la droite de la chaussée surtout en l'absence de visibilité. Il convient de bannir les descentes effrénées avec coupure des virages et aussi les dépassements extrêmes qui pourraient mettre en danger les autres usagers,
- certains sprints en haut de côte, des franchissements de ronds points en peloton sont aussi de nature à engendrer des situations à risque,
- le groupe de cycliste ne doit pas être un obstacle à la circulation des autres usagers de la route. Le groupe ne doit pas être trop compact (20 maxi) et doit aussi éviter de rouler de front (2 maxi),
- le cycliste doit être constamment vigilant pour réagir à toute déféctuosité de la chaussée ou ralentissement. En groupe cette attention permanente ne dédouane pas le cyclo de signaler par le geste ou la voix tout obstacle imprévu présenté par la chaussée. Une attention particulière sera apportée au chevauchement de roues arrière et avant de 2 cyclistes qui se suivent. En cas de heurt, la chute est toujours pour le cyclo qui suit. Sur ces sujets, des documents sont disponibles sur le site du club et sur celui de la fédération,
- une attention particulière sera apportée à la présence sur sa file de camions ou autobus qui sont confrontés à des problèmes d'angles morts dans leurs rétroviseurs. Méfiance notamment quand vous remontez les files et surtout aux abords de tourne à droite,
- une précision s'impose, tout non respect des règles du code de la route peut donner lieu à une contravention et, même s'il n'est pas question de retraits de points, déboucher dans certains cas sur un retrait de permis. La fédération a fait un travail de synthèse sur ce sujet,
- le CODEP mettra à disposition des fiches d'analyse d'accident. Vous pourrez être sollicités si vous avez été confronté à un accident (victime ou témoin). Là aussi, il n'est pas question de chercher des responsables mais éviter que les mêmes faits ne se reproduisent.

## **Conduite à tenir en cas d'accident :**

La conduite à tenir en cas d'accident se résume en un sigle, le **P.A.S** décliné ci-dessous et bien connu des secouristes :

### ■ **P comme Protéger**

Protéger, c'est assurer la sécurité du sauveteur avant tout (car un bon sauveteur est un sauveteur en vie), des témoins puis des victimes. Protéger, c'est aussi écarter tout danger et éviter un sur-accident.

- Se stationner sur le bas côté dans le sens de la circulation à 150m après l'accident et se mettre derrière la glissière de sécurité s'il y en a une, en tout cas s'éloigner de la route,
- Baliser 150m avant et après l'accident avec une personne dotée d'un habillement très visible qui agite un linge blanc (signe de détresse) sur le bas côté,
- On pourra utilement solliciter des automobilistes qui pourront baliser les lieux avec leur véhicule (feux de détresse, feux de route) et leur kit de détresse (gilet, triangle),

***On n'effectue un dégagement d'urgence d'une victime au sol que si le danger est :***

- ***Réal***
- ***Vital***
- ***Immédiat***
- ***Non-contrôlable***

Uniquement dans ce cas, déplacer la victime au sol en position rectiligne en la saisissant par les poignets ou les chevilles afin d'éviter toute torsion de la colonne vertébrale.

### ■ **A comme Alerter**

Lorsque tu es le premier témoin d'un accident tu deviens le premier maillon de la chaîne de secours.

Après avoir Protégé et Secouru éventuellement la victime, tu dois passer ton message d'alerte le plus rapidement possible, même si un autre témoin dit l'avoir fait avant. Plusieurs appels valent mieux qu'aucun.

- **Numéro européen d'urgence : le 112** Ce dernier est valable pour joindre tous les services de secours en France ou dans un des pays membre de l'union européenne.

Le SAMU, les pompiers, la police/gendarmerie sont inter-connectés : ce qui signifie que lors de ton appel au SAMU, les deux autres services d'urgence en sont informés.

Tous ces numéros sont GRATUITS.

**Le message doit comporter les éléments suivants :**

- **\*JE** : présentation de la personne qui appelle, c'est un signe que ce n'est pas un canular.
- **LI** : l'adresse PRÉCISE de l'accident, en commençant toujours par la ville. Exemple : route de ... à ..., au niveau du lieu dit ..., entre la commune de ... et de ... La localisation doit être la plus explicite possible.
- **NA** : la nature de l'accident.
- **VI** : le nombre, l'état apparent de la victime (Vous n'êtes pas des médecins).
- **RI** : les risques persistants.
- **SE** : les secours effectués.
- Enfin le numéro de contre-appel, qui n'est forcément le numéro d'où tu appelles.

Tu obtiens ainsi le moyen mnémotechnique de message d'alerte : **JE LI NA VI RI SE**

**Ne pas essayer d'abrégé le dialogue pour faciliter l'alerte, les secours sont déclenchés pendant**

## **l'appel.**

**Ne raccroche jamais en premier :** un dialogue va s'instaurer entre toi et le médecin pour, d'une part, te permettre d'effectuer les gestes qui sauvent si tu ne les connais pas et, d'autre part, pour préciser l'état de la victime afin de faire partir les secours les mieux adaptés.

Dans les zones rurales, les sapeurs-pompiers sont des volontaires qui exercent cette mission en plus de leur emploi. Ceci explique des délais d'intervention qui peuvent paraître longs (de 20 à 30 mn sur les lieux) quand on est confronté à ce type de situation.

### ▪ **S comme Secourir**

#### • **un témoin titulaire d'un diplôme de secourisme doit :**

- Gérer les détresses vitales de la victime : faire les gestes de première urgence telle que l'arrêt d'une hémorragie, ou défaire ceinture/cravate pour permettre une meilleure respiration de la victime.
- Mettre la victime dans la position d'attente la mieux adaptée : pour une inconscience la mettre en position latérale de sécurité (PLS) afin d'éviter l'aggravation de l'état de la victime
- Garder son calme et relativiser, il vaut mieux faire quelque chose d'inutile que de ne rien faire. Pensez à parler à une victime même inconsciente.

#### • **un témoin non secouriste doit :**

- ne pas manipuler la victime (hors cas exceptionnel décrit dans le § alerter). En effet, l'atteinte à la colonne vertébrale doit être suspectée et toute manipulation intempestive conduire à la paralysie voir plus.
- Ne pas faire de commentaire catastrophiste sur l'état de la victime mais au contraire la rassurer, lui parler. Chez une victime inconsciente, l'audition reste un sens actif.

*Afin de secourir le blessé au mieux, nous te conseillons de suivre une session de formation aux premiers secours (PSCI) : tu seras préparé à réagir au mieux dans beaucoup de situations.*

<p><b>En aucun cas, il ne faut jamais laisser une victime seule sans surveillance tant qu'elle n'est pas prise en charge par les secours ou un tiers.</b></p>
---