

# COMMISSION « SPORT SANTÉ »

## MEMENTO POUR PORTER SECOURS LORS D'UN ACCIDENT A VELO

### ACCIDENT, MALAISES

#### - METTRE EN SECURITE le groupe et le blessé

- Signaler aux automobilistes l'accident en amont et en aval, Eviter que les membres du groupe restent au milieu de la chaussée
- Suivant l'état du blessé
  - Si inconscient ou douleur très importante dos, cou, bassin: ne pas le déplacer
  - Si conscient et pas de douleur majeure (petit traumatisme des membres..) le déplacer à plusieurs vers un point plus sécuritaire, en conservant l'axe rachidien et en traction

#### - FAIRE UN BILAN RAPIDE DES LESIONS

- Conscience : répond aux questions simples : nom prénom adresse...
- Etat cardiaque :
  - pouls = fréquence cardiaque (poignet, carotide) Zone à risque si impossibilité de compter le pouls ou si fréquence basse <30/min ou très élevée > 150/min (suivant âge)
  - extrémités, visage, zone à risque : pâleur importante, marbrures cutanées, extrémités froides
- Etat respiratoire :
  - Regarder si le blessé respire sans difficultés,

Zone à risque : obstruction = respiration peu efficace, respiration rapide et superficielle, douleur
- Hémorragie :
  - sang abondant visible ou sur les vêtements Zone à risque : sang clair en jets = hémorragie artérielle
- Fractures :
  - déformation des membres, douleurs importantes en un point précis ou dans le dos Zone à risque : fracture du bassin, du rachis

#### - DONNER L'ALERTE : N° 15 (SAMU), 18 (SDIS= pompiers), 112 (Europe)

- INDIQUER
  - Son nom, son téléphone, la localisation précise de l'accident
  - Indiquer l'état du blessé en indiquant les points évoqués ci dessus et les circonstances de l'accident
  - Ne pas raccrocher avant que les services d'urgence l'autorisent

LES PRINCIPAUX GESTES :

### **Mise en sécurité d'un blessé conscient et n'ayant pas de douleur majeure :**

- A effectuer à 3 ou mieux 4 personnes : une à la tête, l'autre aux pieds, une au niveau des épaules, une au niveau du bassin, traction pieds-tête, déterminer qui donne les ordres, lever ensemble déplacement limité
- Si blessé peut bouger mais semble un peu « perdu » hagard : mettre au repos en sécurité plutôt allongé sauf si difficultés respiratoires (1/2 assis)

### **Blessé inconscient et arrêt cardiaque ou respiratoire**

Absence de pouls, ou fréquence cardiaque très basse (<30) ou très élevée (>150 sujet âgé, ou >200 sujet jeune)

Absence de respiration sans obstruction :

- Faire massage cardiaque externe (MCE): 30 massages puis 2 respirations, puis continuer à 100 par minute par 30 suivis de 2 respirations, talon des deux mains jointes au milieu du sternum.
  - Si défibrillateur automatique à disposition : découvrir le thorax du blessé pour mettre les électrodes (cf mode emploi vocal) suivre les instructions mais à faire rapidement pour pouvoir continuer le MCE qui est le plus important
- Si insufflations impossibles ne faire que le MCE

### **Blessé inconscient et pas de signe d'arrêt circulatoire**

- Vérifier la liberté des voies aériennes (respiration soulèvement du thorax)
- Mettre en position latérale de sécurité

### **Hémorragie externe :**

- Compression avec le poing si artérielle, avec un tampon simplement appuyé si veineuse (sang foncé en nappe)

**Obstruction brutale des voies aériennes supérieures** (personne consciente qui s'agite et montre qu'elle ne peut plus respirer, face rouge...)

- 5 claques dans le dos avec le talon de la main entre les omoplates une main étant sur le thorax devant
- si échec manœuvre Heimlich : compression abdominale au niveau de l'estomac en remontant vers le thorax en se plaçant derrière la personne... difficile mais à poursuivre en alternant les deux techniques, position assise recommandée ne pas allonger

**Journée des comités le 7 décembre 2019  
concernant le Sport-Santé organisée par le CDOS 78.**

A retenir:

Prescri'forme :

- l'activité physique adaptée (APA) à la pathologie et aux possibilités du « patient » en ALD (Affection de Longue Durée: par exemple maladie cancéreuse, diabète... en tout 30 maladies peuvent entrer dans cette catégorie) est prescrite par le médecin du patient.
- Ce dernier peut être adressé à un centre de référence (Hôpital de ST Germain et bientôt de Rambouillet) qui peut faire le bilan physique et psychique du patient pour entrer dans le processus APA, qui peut commencer à effectuer un entraînement ou l'adresser d'emblée dans un club certifié « prescri'forme ». ou encore le faire bénéficier de programme « passerelles ». Ces programmes de prise en charge de 3 mois permettent de remettre en activité les patients avant de les adresser à un club certifié
- Les clubs certifiés sont identifiés sur le site internet [www.lasanteparlesport.fr](http://www.lasanteparlesport.fr).

Les arrêtés du 8/11/18 et 19/7/19 ne reconnaissent pas la FFV FFCT comme ayant une formation fédérale permettant la dispensation d'APA dans le cadre du dispositif prescri'forme. Je n'ai pas trouvé de club de vélo (cyclotouriste) référencé sur le site [www.lasanteparlesport.fr](http://www.lasanteparlesport.fr).

Il n'y a aucun remboursement d'inscription ou autre de la part de la SECU. Il existe un programme pris en charge par la SECU concernant le cancer du sein chez la femme.

Les centres de programmes passerelles dans le 78 sont: le centre de référence ressource de l'hôpital de St Germain, USSA à St Arnoult, REVESDIAB, CERAMM78 à Maisons Laffite, au CERRSY à Rambouillet et à Versailles le CDOS.

Sport-santé:

- Il s'agit d'une activité physique sans ordonnance permettant la prévention primaire de maladies (HTA, obésité, diabète...) ou la remise en activité après une pathologie stabilisée en dehors d'une ALD.
- Il est demandé que les « moniteurs » aient une formation proposée par le CDOS ou la fédération leur permettant de prendre en charge ces personnes bien que ce soit déjà fait par une majorité de clubs.... (comme le faisait M Jourdain).
- Sur le site [www.lasanteparlesport.fr](http://www.lasanteparlesport.fr) tous les clubs de sport (et surtout les lieux de leurs activités) sont référencés sauf les clubs de cyclisme.
- Ce site est en lien avec le site [www.monbilansportsante.fr](http://www.monbilansportsante.fr) qui indique quelques clubs de cyclisme sur sa carte (Villepreux, Maule, Montigny...). Ce site sera à terme le seul site permettant l'ensemble des accès au sport-santé et qui fera le lien entre les différents acteurs du sport santé (carnet de suivi)

**Docteur, Jean-Christophe SEGUIER**