



# Les premiers gestes à faire en cas d'accident

sec-A0013-01-U

Création : Déc. 2014

Modification : Oct. 2022

## Se protéger

**Protéger la victime**

**Protéger les témoins**

**Supprimer le danger**

## Ensuite

- Signaler la zone de danger (150 à 200 mètres avant et après).
- Dégager délicatement la victime.
- Si risque immédiat s'approcher et parler à la victime.

## Donner l'alerte

Alerter ou faire alerter nécessite un recueil de renseignements indispensables pour l'arrivée rapide des secours.

### Appeler le 112.

Il convient de privilégier le 112, car :

- c'est le seul numéro utilisé par les réseaux de TOUS les opérateurs,
- c'est le seul numéro utilisable à partir d'un téléphone mobile verrouillé,
- c'est le seul numéro utilisable en cas de batterie déchargée.

## S'identifier

Indiquer le nom, et le numéro de téléphone d'où part l'appel.  
 Expliquer où l'on se trouve et comment accéder au lieu de l'accident.  
 Donner la nature de l'accident.  
 Décrire précisément ce qui s'est passé ainsi que l'heure de l'accident.

## Préciser le nombre, l'âge et l'état apparent des victimes

Le blessé répond-il aux questions ?  
 Peut-il bouger de partout ?  
 A t-il des lésions évidentes ? (hémorragie, plaie, déformations...)  
 Est-il en train de s'affaiblir ?

## Préciser s'il y a des risques persistants

Risque d'incendie, d'explosion, de collision...  
 Ne pas raccrocher le premier.  
 Attendre les instructions du service de secours.



2022

# Premiers secours : les gestes qui sauvent

sec-A0009-02-U

Création : Déc. 2014

Modification : Oct. 2022

## Le blessé se relève seul

- L'asseoir, lui parler, le calmer, le couvrir.
- Comprimer avec la main une plaie saignante en interposant une protection pour se prémunir.
- Caler et immobiliser les zones douloureuses.
- Surveiller son état de conscience.

## Le blessé est conscient mais ne se relève pas

- 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.

## Respire-t-il ?

### 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.
- Surveiller son état de conscience et sa respiration.
- Le couvrir.

### Le blessé est inconscient les voies respiratoires sont libres : il s'agit d'un arrêt cardiocirculatoire.

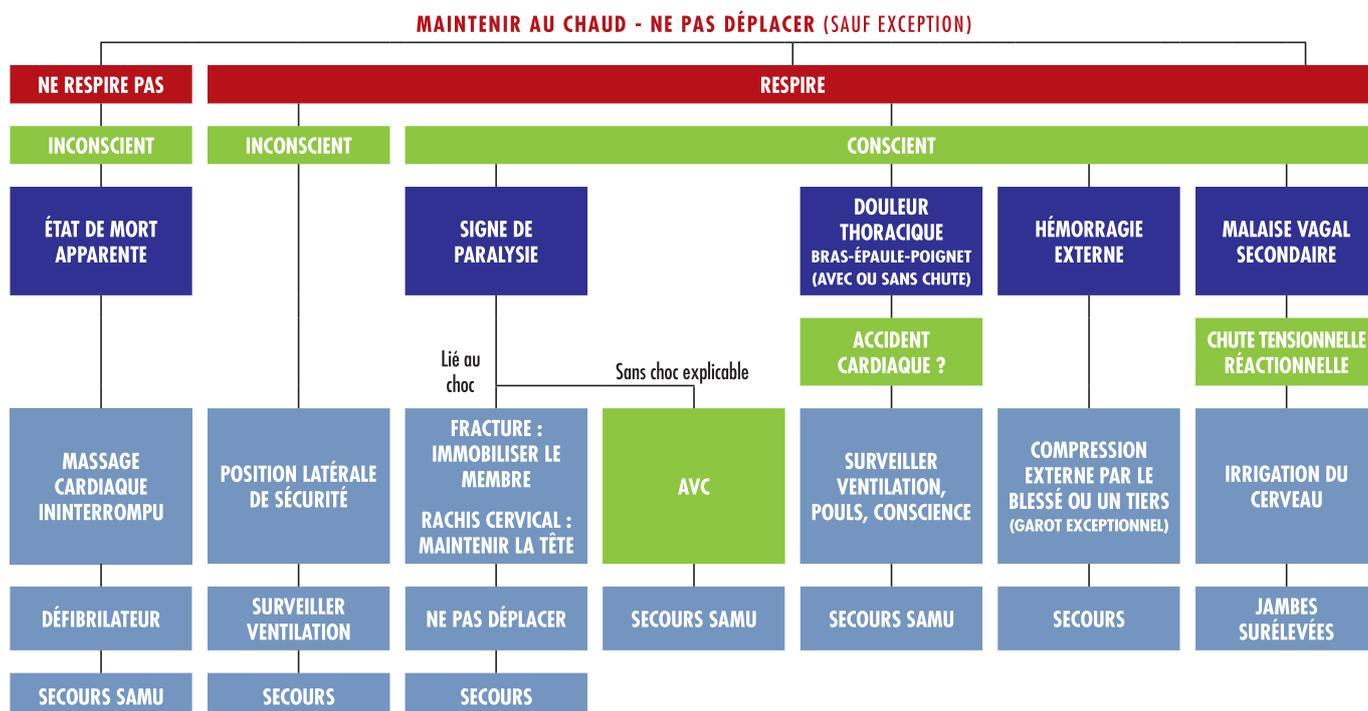
#### Urgence vitale : deux gestes essentiels

- Démarrer le massage cardiaque immédiatement (la ventilation est assurée par la dépression du thorax, faire le bouche à bouche toutes les minutes n'est pas indispensable.)
- S'enquérir de la présence d'un défibrillateur automatique (DAE), il analysera l'état du blessé et guidera votre attitude en attendant l'arrivée des secours.



## AYEZ LE BON RÉFLEXE EN CAS D'ACCIDENT

Secourir sur les lieux : en fonction de l'état clinique





# Gestion de l'effort

## Sécurité cardiaque

▪ **Préalable indispensable** : le contrôle médical

**Un certificat médical est obligatoire tous les ans pour la licence Vélo Sport - tous les 5 ans pour la licence Vélo Rando. Un questionnaire de santé doit être lu avant de reprendre une licence dans l'intervalle.**

**Non obligatoire pour les licences Vélo Balade, mais conseillé.**

Une surveillance médicale orientée vers la cardiologie est très recommandée.

Les recommandations des cardiologues du sport sont les suivantes :

- avant 20 ans : ECG/3 ans (ECG = électrocardiographie)
- entre 20 ans et 45 ans (50 ans pour les femmes) : ECG/5 ans
- à partir de 45 ans (50 ans pour les femmes) : effectuer une 1<sup>re</sup> épreuve d'effort.

Ensuite une épreuve d'effort selon l'avis du cardiologue, entre 1 an et 5 ans selon les facteurs de risque.

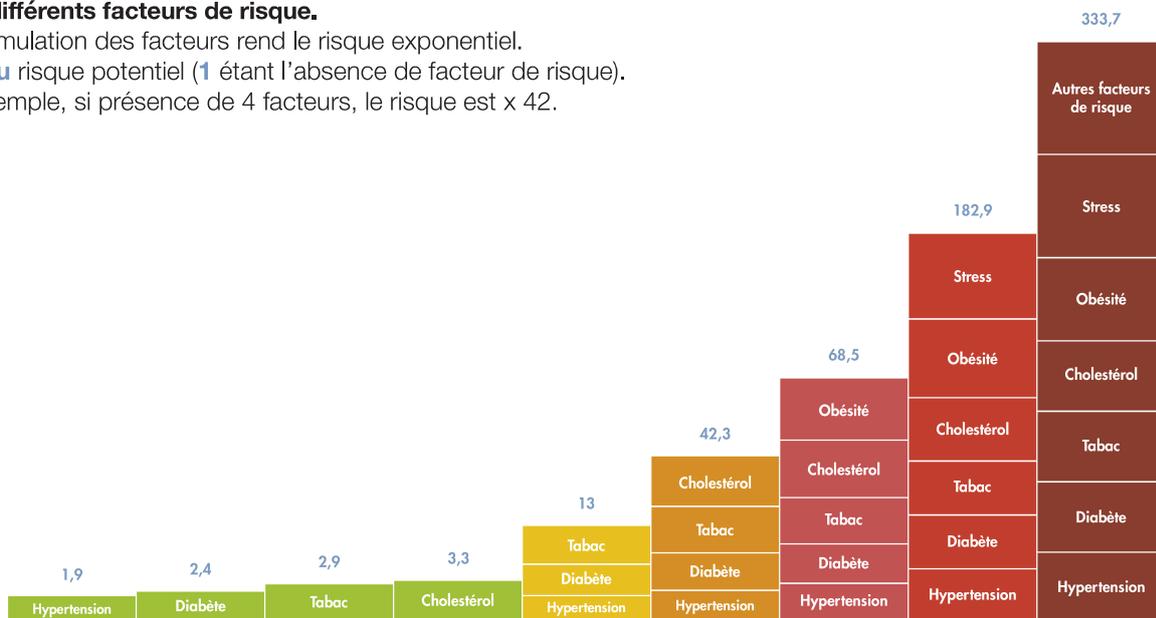
L'épreuve d'effort a d'autant plus de valeur prédictive que les facteurs de risque sont présents.

### ▪ Les différents facteurs de risque.

L'accumulation des facteurs rend le risque exponentiel.

En **bleu** risque potentiel (1 étant l'absence de facteur de risque).

Par exemple, si présence de 4 facteurs, le risque est x 42.



### ▪ Connaître sa fréquence cardiaque maximale (FCM)

Elle est individuelle. Elle est essentiellement variable avec l'âge. Le degré d'entraînement et l'état de forme ont aussi une petite influence.

On l'évalue de différentes façons, par ordre inverse de fiabilité.

- Épreuve VO2 max, en centre médico sportif.
- Sur le terrain, en stage sport-santé, en présence d'un médecin participant à l'organisation du stage.
- Sur le terrain, à titre personnel : (mais jamais en étant seul et jamais sans avoir eu un contrôle cardiologique préalable comme indiqué plus haut) : après un long échauffement, monter progressivement l'allure et terminer sur une côte. Quant on est à la fin de la côte et que le cardiofréquencemètre indique que la fréquence cardiaque plafonne, on est proche de sa fréquence cardiaque maxi (FCM). On peut humaniser le test en restant un peu en dedans (on pourrait encore parler assez difficilement) et considérer alors que l'on est à 90 % de sa FCM.
- Formules théoriques : à l'heure actuelle, aucune formule publiée n'est suffisamment précise pour être considérée comme fiable en toute circonstance. Différentes formules existent pour estimer la Fréquence cardiaque maximale (FCM) :

#### 1. Astrand et Ryhming (1954), formule la plus connue et utilisée.

$$FCM = 220 - \text{âge} \quad (226 - \text{âge pour les femmes})$$

#### 2. Gellish (2007), formule la plus récente.

$$FCM = 207 - 0,7 \times \text{âge}$$

## **Alimentation pendant l'effort**

Étant acquis que le dernier vrai repas aura été pris 3 heures au moins avant le début de la sortie, et qu'une collation légère à base de glucides d'index glycémique moyen (exclure toute alimentation grasse) complètera 1 heure avant, il faudra maintenir la glycémie et l'hydratation à un niveau satisfaisant. Pour cela, eau éventuellement coupée de fructose (jus de pomme) si l'attente se prolonge. " Gatosport ", pratique et digeste.

**Liquide** : boire régulièrement est essentiel avec ou sans apport sucré selon les habitudes de chacun. Si boisson sucrée, une concentration modérée à faible teneur en sucre sera mieux tolérée sur le plan digestif. Les pertes hydriques sont parfois très importantes au cours de l'effort. Elles sont éminemment variables, dépendantes de l'importance de l'effort en intensité et en durée, mais aussi des conditions extérieures et singulièrement de la température et de l'humidité.

Les quantités à absorber sont donc très variables. Les bonnes règles sont de boire dès les premiers temps de la sortie, par petites quantités (1 à 2 gorgées tous les quarts d'heure), une boisson légèrement glucosée (jus de raisin dilué, sirop, boissons énergétiques commerciales de différentes formules selon la durée de l'effort) pas trop froide et concentrée en fonction de la température. Par forte chaleur ajouter une petite pincée de sel.

**Ne pas omettre de boire encore après l'effort.** Si grosse sortie, eau bicarbonatée (Vichy, St-Yorre) et eau minéralisée. Les signes de déshydratation sont à surveiller : perte de poids excessive, urines foncées, pli cutané et traits du visage tirés, cœur rapide.

**Pour le solide dans les deux heures qui suivent une sortie notable** : : glucides/ protéines, le cocktail gagnant pour la récupération. Il ne faut pas attendre pour apporter des protéines. Cela permet de remonter le taux de glycogène hépatique et de réduire plus rapidement les micro-lésions musculaires et de favoriser la libération de l'hormone de croissance. Protéine de soja, protéine de lait (lacto-sérum, yaourt + confiture...) ou protéines animales (viande, œuf, poisson).





2022

# Anomalies infrastructures

## Analyse des risques routiers

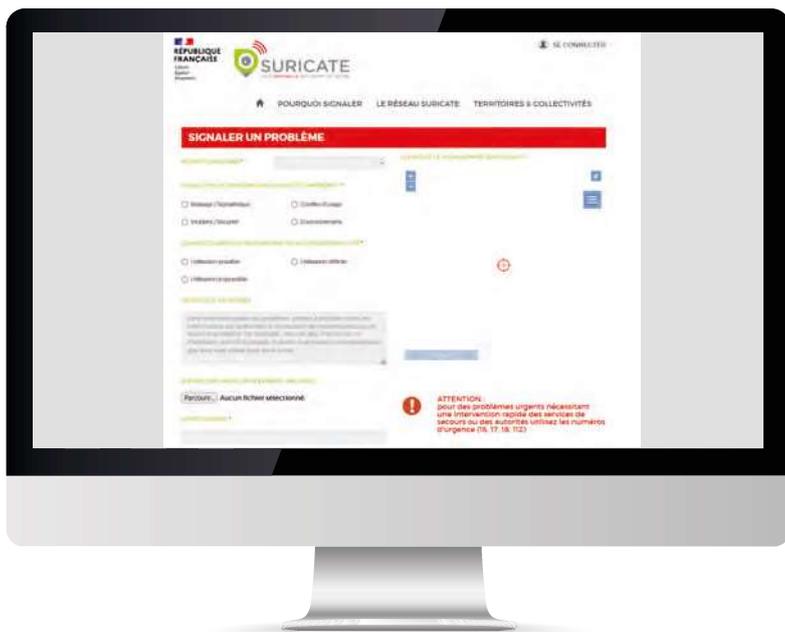
sec-A0023-02-U

Création : Déc. 2016

Modification : Oct. 2022

**AVEC LES OUTILS MODERNES DE COMMUNICATION, NOUS RECOMMANDONS :**

• **SUR ORDINATEUR** ► [HTTP://SENTINELLES.SPORTSDENATURE.FR/](http://sentinelles.sportsdenature.fr/)



• **SUR SMARTPHONE**  
► **L'APPLICATION « SURICATE »**



### Exemples d'anomalies justifiables (liste non exhaustive).

- **Piste** : largeur insuffisante, visibilité, accès, revêtement, signalisation, entretien.
- **Bande** : largeur insuffisante, entretien, plots en surélévation.
- **Rétrécissement** : distance de sécurité de dépassement impossible, pas de by-pass vélo, pas ou peu de zones de dépassement.
- **Revêtement** : chaussée déformée ou inadaptée, trous, peinture glissante.
- **Ralentisseur** : hors norme, dangereux (en descente), bande agressives, mal signalé.
- **Obstacles** : grilles dans sens circulation, Tampon EDF eau en surélévation ou ouvert.
- **Signalisation** : manquante, masquée, sous ou surdimensionnée.
- **Entretien** : végétation luxuriante, présence gravillons-sable-terre-verre.



# Obligations liées aux activités sportives

ass-A0001-02-U

Création : Juil. 2014

Modification : Oct. 2022

## L'assurance est une obligation légale

En application du Code du sport, les associations et les fédérations sportives :

### Article L.321-1.

- sont tenues de souscrire pour l'exercice de leur activité des garanties d'assurance couvrant leur responsabilité civile, celles de leurs préposés salariés ou bénévoles et celles des pratiquants du sport (licenciés ou non licenciés).

### Article L.321-4.

- sont tenues d'informer leurs adhérents de l'intérêt de souscrire un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer.

### Article L.321-6. 1°

- sont tenues d'indiquer que l'adhérent au contrat collectif peut en outre souscrire des garanties individuelles complémentaires.

## Les obligations principales

- Obligation de délivrance d'un certificat médical pour la première licence (L231-2 : fiche Ass-2001-03).
- Obligation de veiller à la santé des licenciés (L231-5 fiche Ass-2002-03) : inciter les licenciés à effectuer un test d'effort périodique, aider à la formation PSC1.

## Exclusion des garanties en responsabilité civile de l'assurance multi-habitation/vie privée en cas d'accident lors des sorties en club.

**La licence Balade ne dépend pas du secteur sportif, mais une assurance au moins civile est obligatoire pour participer aux sorties promenades. La licence balade ne donne pas accès à toutes les sorties du club ou manifestations de la Fédération. Un membre individuel ne peut souscrire une licence balade sans avoir pris une assurance à la Fédération.**

**L'assurance individuelle personnelle ne fonctionne pas pendant les sorties club et les manifestations de la Fédération.**

## Remarque importante

Dans la plupart des contrats " vie privée " en vigueur ont maintenant dans leurs exclusions :

- 1. Responsabilité civile :** résultant d'une activité sportive dans un club ou association affiliée à une fédération ayant assurée ses adhérents. (Si ce n'est pas le cas se renseigner auprès de son assureur avant accident).
- 2. Garanties optionnelles :** vol et dommages bicyclettes appartenant à l'assuré ou à toute personne vivant sous son toit si les dommages survenus lors de compétitions sportives ou cyclosporives (sauf s'il s'agit de simples rallyes de cyclotourisme).

L'association déclarée (FFCT) est régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901 et possède la capacité juridique ou morale.

Elle a une personnalité propre, distincte de celle de ses membres, elle pourra ainsi :

- intenter en justice,
- recevoir des dons manuels, des subventions,
- percevoir les cotisations de ses membres,
- elle peut également posséder et administrer (être propriétaire ou louer les immeubles nécessaires à l'accomplissement du but qu'elle se propose).

Cette position de personne morale lui donne aussi des obligations en matière d'association sportive.



# L'assurance fédérale

ass-A0002-01-U

Création : Déc. 2014

Modification : Oct. 2022

Cette fiche est un résumé du contrat d'assurance fédérale qui est décrite en détails dans les documents " **Guide assurances club** " et " **Guide assurance licenciés** ".

Ces documents peuvent être consultés sur le site fédéral [www.ffvelo.fr](http://www.ffvelo.fr) ⇒ Accès consultant

**Espace structures / Identifiants / Gestion documentaire / Les commissions fédérales / La commission Assurance...**

Vous y trouverez les exclusions qui ne sont pas traitées par cette fiche.

## Concrètement

La fédération propose le contrat fédéral aux clubs qui peuvent le refuser. Dans ce cas le club doit fournir une attestation d'assurance de sa compagnie d'assurance privée avant d'obtenir son affiliation ou sa réaffiliation et celle de tous ses adhérents. En refusant le contrat fédéral le club perd la gratuité accordée à certaines garanties du contrat fédéral.

En fonction des formules, elle comporte les garanties suivantes :

Responsabilité civile – Protection juridique – Assistance rapatriement – Assurance accident corporel et dommages aux équipements (casque et cardio-fréquence-mètre) – Dommage aux vélos, GPS, et équipements vestimentaires  
Elles sont complétées par des garanties individuelles optionnelles.

## L'assurance des clubs

Elle est obligatoire (art. L.321-1 du Code du sport). Elle couvre la Responsabilité civile des dirigeants, des organisateurs et des préposés non rémunérés. Ces garanties sont gratuites et étendues aux comités régionaux et comités départementaux.

L'occupation de locaux affectés à l'exercice des activités est assurée pour une durée n'excédant pas 21 jours consécutifs à plein temps ou à temps partiel pour des usages intermittents.

### Des garanties complémentaires sont proposées :

Assurance des remorques et des vélos transportés, vol total et dommages au vélo et des vélos transportés appartenant au club.

## L'assurance des licenciés

### Obligatoire

- La Responsabilité civile pour les licenciés club (souscription auprès du club) et les membres individuels (souscription auprès de la Fédération).

### Facultative

- L'Assurance corporelle prévue par l'article L.312-4 du Code du sport.

### Formules proposées par le contrat fédéral

- **Mini-braquet** : Responsabilité civile + Protection juridique.
- **Petit-braquet** : Mini-braquet + Accident corporel + Assistance rapatriement + Décès d'origine cardio-vasculaire ou cérébro-vasculaire (AVC) - Dommages aux équipements (casque et cardiofréquence-mètre).
- **Grand-braquet** : Petit braquet + Dommages au vélo, aux équipements vestimentaires et GPS.

À ces 3 formules, s'ajoute la possibilité de souscrire des garanties individuelles (indemnités journalières, garantie accident de la vie, etc.).

## L'assurance des non licenciés FFCT

### Le contrat fédéral propose des garanties égales à celles du Petit-braquet réparties en 3 options :

- **Option A** : accueil pendant 3 sorties consécutives avec le club avant la prise de licence en présence d'un dirigeant du club ou d'un cadre fédéral. Convention Pré-accueil ou convention Estivale.
- **Option B** : participation à une randonnée ou à une randonnée permanente. Couvre également les bénévoles non licenciés.

## L'assurance des dirigeants sociaux

- C'est une responsabilité personnelle avec défense pénale. Elle est incluse dans l'assurance protection juridique du contrat fédéral. Elle couvre la fédération, les structures, et les clubs assurés par le contrat fédéral.