D'abord se protéger,
Protéger la victime,
Protéger les témoins...
Supprimer le danger.
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.

Le blessé se relève seul

- L'asseoir, lui parler, le calmer, le couvrir,
- Comprimer avec la main une plaie qui saigne,
- Caler et immobiliser les zones douloureuses,
- Surveiller son état de conscience,
- Alerter ou faire alerter.

Le blessé est conscient mais, ne se relève pas

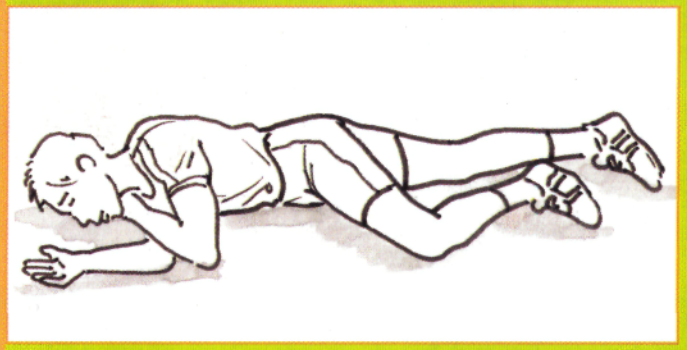
Lui parler :

- 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,
- Alerter ou faire alerter.

Il ne répond pas ou mal, ne réagit pas donc il est inconscient.

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,
- Retirer prudemment le casque cycliste (s'il en porte un),
- Surveiller son état de conscience et sa respiration,
- Le couvrir.

Le blessé est inconscient et ne respire pas :

Libérer les voies aériennes :

- Desserrer ou dégrafer ce qui gêne la respiration,
- Retirer prudemment le casque cycliste,
- Basculer doucement la tête en arrière, tout en élevant le menton vers le haut,
- Ouvrir la bouche de la victime avec la main qui tient le menton et retirer tout corps étranger (dentier, terre, ...) visible à l'intérieur de la bouche.

Contrôler de nouveau la respiration :

- Maintenir la tête basculée en arrière et se pencher au-dessus du visage.