



## L'indispensable en cas d'urgence

# Sauve qui peut !

Beaucoup de vététistes aiment partir à plusieurs pour une sortie, que ce soit pour la convivialité, mais aussi pour la sécurité. Certains préfèrent rouler seul, pour l'entraînement ou pour avoir un peu de tranquillité. Mais que faire en cas de chute importante ? Voici quelques réflexes à avoir avant chaque sortie afin de s'élancer sur les parcours en toute sécurité.

Texte : Thibaut Sadargues



Lorsque vous partez rouler seul, la prudence est de mise. Il n'est pas nécessaire de prendre des risques inutiles sur des passages techniques.

**L**e VTT est un sport à risques qui peut vite devenir dangereux si l'on n'est pas en pleine possession de ses moyens ou si l'on ne contrôle pas tous les facteurs qui nous entourent, la météo par exemple. Ainsi, toute sortie nécessite un minimum de préparation afin de ne pas avoir de mauvaise surprise en cas de chute. C'est d'autant plus le cas lorsque l'on part rouler seul, loin des zones urbaines. S'il est évidemment conseillé d'être accompagné sur une sortie VTT pour assurer un maximum de sécurité et avoir des personnes capables d'effectuer les premiers secours en cas d'accident, tout le monde ne peut pas se le permettre. Certains vététistes sont plus solitaires, parfois parce qu'ils ont besoin de tranquillité ou pour parfaire leurs entraînements, ou tout sim-

plement parce que les amis ne sont pas disponibles pour une sortie collective. Pourtant, en terrain connu comme inconnu, personne n'est à l'abri d'une mauvaise chute, d'un accident. C'est la raison pour laquelle, il est nécessaire de respecter certains fondamentaux si l'on souhaite ne pas se retrouver en grand danger.

### PENSER AUX CHOSES SIMPLES

Il n'est pas nécessaire de se charger avec un gros sac à dos pour randonner en toute sécurité. Comme l'explique Julien Rebuffet, directeur du Moniteur Cycliste Français (MCF), quelques réflexes basiques peuvent suffire pour sauver une

vie : « La première chose à faire est évidemment de prévenir un proche qui connaît le parcours que l'on s'apprête à suivre. Si jamais l'on ne revient pas à l'heure prévue, on sait qu'une personne peut s'inquiéter pour nous, nous retrouver sur le parcours ou appeler les secours et leur indiquer notre position ». Pour lui, rouler seul est aussi synonyme de circonspection. « La prudence est deux fois plus importante. Il ne faut pas rouler à plus de 80 % de ses capacités techniques et physiques, il est inutile de tenter le diable sur un passage compliqué. On peut le faire lorsque l'on est accompagné, car on sait qu'il y a du monde en cas d'accident », ajoute le moniteur. Enfin bien sûr, il convient de ne pas laisser son portable chez soi. Facilement logeable, aussi bien dans le sac que dans une poche du maillot ou du short, le téléphone est peut-être le



Utilisez des applications qui envoient un signal de détresse aux secours après une chute. Avec ce signal, elles peuvent transmettre votre carnet de santé pour que les traitements des médecins soient les mieux adaptés à vos besoins.



Ces mêmes applications, comme Ice GeoAlert, contactent les secours et vos proches et leur fournissent vos coordonnées GPS pour qu'ils puissent vous retrouver facilement.

plus important. Julien Rebuffet détaille : « Il faut qu'il soit opérationnel tout de suite et chargé à plus de 25 %, pour pouvoir être utilisé plusieurs fois si l'on se retrouve longtemps seul ».

## PRÉVOIR UNE CASSE MATÉRIELLE

Lorsque l'on part en solo, il ne faut pas hésiter à se munir d'un sac à dos où l'on y range le nécessaire de réparation pour une crevaillon, une chaîne ou un dérailleur cassé. « Si l'on ne dispose pas d'un vélo opérationnel, on peut mettre parfois plus de trois heures pour rentrer. En période d'hiver ou en fin de journée, il ne faut alors pas hésiter à partir avec une frontale pour bien voir dans la nuit », indique-t-il.



Julien Rebuffet est directeur du MCF (Moniteur Cycliste Français) mais aussi moniteur. Tous les moniteurs sont là pour vous donner les meilleurs conseils.



Pour que les applications de géolocalisation soient effectives, il faut impérativement activer la localisation sur le smartphone.



Votre carte vitale et votre carte de mutuelle pourraient vous être très utiles si vous deviez vous retrouver à l'hôpital après une chute.

## LE NÉCESSAIRE EN CAS D'ACCIDENT

De nombreuses technologies peuvent s'avérer déterminantes en cas d'accident. Par exemple, les bracelets vitaux qui se portent au poignet et conservent toutes vos données médicales. « Ces bracelets contiennent votre groupe sanguin, vos allergies, et toutes les informations dont les secours ont besoin lorsqu'ils vous retrouvent », explique Julien Rebuffet. Cela peut en effet être déterminant pour les secours, l'objectif étant de vous aider le plus rapidement possible, en fonction de vos données médicales. Il est tout à fait possible d'avoir ces informations dans son sac sous format papier (à protéger de l'humidité avec un film plastique ou dans une pochette étanche). Disponibles sur Android et iOS, il existe également des applications qui permettent la géolocalisation de votre portable par les secours ou vos proches, comme Geo Alert, Ice Geo Alert ou GendLoc. « Les applications ont beaucoup évolué et sont aujourd'hui très pratiques. Elles peuvent désormais appeler les secours même lorsque l'on est inconscient, en repérant par exemple un arrêt brutal après une accélération, c'est-à-dire une chute. Après trente secondes de non-activité, elles alertent directement les secours et envoient vos coordonnées GPS », explique le moniteur. Si l'on est conscient après la chute, mais que l'on ne peut pas repartir, le premier numéro à contacter est le 112 : « C'est un numéro qui marche toujours, même dans les zones blanches et l'on tombe sur un centre qui nous dirige vers les pompiers ou les ambulances. Pour cela, il faut aussi que le téléphone soit facilement accessible », conseille Julien Rebuffet.

## QUELQUES BONS RÉFLEXES

Si la santé n'a pas de prix, surtout après un gros accident, avoir avec soi sa carte vitale ou sa carte de mutuelle peut néanmoins s'avérer utile. « C'est tout bête, mais cela permet tout d'abord de donner de plus amples informations médicales si l'on se trouve à l'hôpital, et évite aussi de payer de grosses factures » prévient-il. La carte bancaire ainsi qu'un peu d'argent en liquide peut toujours dépanner, pour emprunter un taxi par exemple. Partir avec un sifflet peut également s'avérer utile, car il permet d'être repéré par les secours ou d'autres personnes si l'on est perdu ou coincé quelque part. Enfin, Julien Rebuffet suggère de se déplacer avec une cordelette ou un lacet : « C'est toujours utile si jamais il fallait se faire un garrot. Par exemple, on peut très vite se perforer une artère avec le cintre lors d'une chute, il faut alors très rapidement couper la circulation du sang », conclut le moniteur. ■



Des bracelets vitaux permettent de stocker toutes vos données médicales, qu'utiliseront les secours dès leur arrivée.