

# Infos Secourisme

## Arrêt sans gravité :

- faible douleur
- contracture jambe (crampes)
- coureur qui veut arrêter la course



- Ne pas contacter l'équipe de secouriste.  
- Retour du coureur sur la zone de l'arrivée avec un bénévole ou un membre de sa famille (pendant ou à la fin de la course)  
- Retrait du dossard  
- Contact par sms numéro LTC 07 69 81 66 30  
Donner le numéro du dossard + la cause de l'arrêt

## Arrêt pour une cause médicale du type :

- Chute (forte douleur, saignement important)
- Traumatisme (entorse de cheville, entorse genou)
- Malaise



- Suivre les conduites à tenir  
- Contacter le responsable secourisme

## Conduites à tenir :

**Crampes :** Etirer et masser le muscle + boire de l'eau éventuellement salée

➡ Le coureur peut reprendre la course selon les sensations ou être ramener par un proche ou un bénévole

**Chute avec saignement important :** Stopper le coureur, faire une compression si possible avec un chiffon propre, Allonger

➡ Stopper le coureur ! Prévenir l'équipe de secouriste pour une intervention

**Traumatisme articulaire cheville, genou, hanche :** (Entorse, luxation) Vous pouvez la reconnaître par une déformation ou un oedème sur la zone de la douleur. Asseoir la personne dans la position ou elle se sent le plus à l'aise, ne pas manipuler la zone douloureuse, **ne pas donner à boire**

➡ Stopper le coureur ! Prévenir l'équipe de secouriste pour une intervention

**Malaise :** Nausées, vertiges, visage pâle, vision trouble, assèchement de la bouche, bouffées de chaleurs, bourdonnement auditif, affaiblissement général... Asseoir la personne, donner de l'eau + à manger

➡ Stopper le coureur ! Si l'état de santé ne s'améliore pas... Prévenir l'équipe de secouriste. Possibilité de retour avec un bénévole ou un membre de sa famille.

**Malaise avec vomissements :** Mettre la personne en PLS si besoin ou la mettre dans la position la plus confortable pour elle et prévenir l'équipe de secouriste.

**Personne en Arrêt-Cardio-Respiratoire :** La personne ne respire plus et vous n'avez plus de pouls

➡ effectuer les gestes de secourisme si vous les connaissez (compression thoracique)

**Contactez directement le 18** avec les coordonnées précises du lieu de l'intervention. Contacter le Responsable Secouriste LTC + Chef de poste CFS

Responsable Secouriste LTC : Florian Turpot 07 88 02 62 91

Chef de poste Secouriste CFS : 07 67 84 46 46

Numéro LTC : 07 69 81 66 30

Pompier : 18