

# Plan d'action d'urgence

Club cycliste



Mis à jour : avril 2025

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>INTRODUCTION</b>                                       | <b>3</b>  |
| <b>LES ÉTAPES À SUIVRE EN CAS DE BLESSURE POTENTIELLE</b> | <b>4</b>  |
| <b>PLAN D'ACTION D'URGENCE</b>                            | <b>5</b>  |
| <b>LES RÔLES ET RESPONSABILITÉS</b>                       | <b>5</b>  |
| <b>LIEUX D'ENTRAÎNEMENT</b>                               | <b>7</b>  |
| <b>AU CENTRE DE LA NATURE ET AUTRES PARCS</b>             | <b>7</b>  |
| <b>AU CIRCUIT MICHELIN</b>                                | <b>9</b>  |
| <b>SUR LA ROUTE</b>                                       | <b>10</b> |
| <b>FICHE MÉDICALE DES PARTICIPANTS</b>                    | <b>11</b> |
| <b>LISTE DES ENTRAÎNEURS FORMÉ EN PREMIERS SOINS</b>      | <b>12</b> |

## **Introduction**

Ce plan d'action d'urgence se veut un outil de référence et une marche à suivre en cas d'accident sur l'un des lieux d'entraînement du club cycliste. Le contenu de ce document doit être connu principalement par tous les entraîneurs et accessoirement par les membres du conseil d'administration, les accompagnateurs ou tout autre membre.

Une copie de ce plan doit être accessible en tout temps sur les sites d'entraînement, que ce soit en version papier ou électronique.

## **Trousse médicale**

Une trousse médicale doit être présente en tout temps sur les lieux d'entraînement. Elle est inspectée annuellement par l'entraîneur-chef et il est de la responsabilité des entraîneurs de déclarer toute utilisation de matériel pour qu'il puisse être remplacé.

## **En tout temps :**

- **Rester calme**
- **Donnez seulement des informations confirmées aux personnes concernées.**

## Les étapes à suivre en cas de blessure potentielle

*Un athlète ou entraîneur·e présent pourrait avoir subi une blessure.*

### Étape 1 : contrôlez l'environnement

- Interrompre vocalement l'entraînement en cours.
- S'assurer que l'environnement permet à la personne en charge d'intervenir sécuritairement.
- Abriter et protéger la personne blessée.

### Étape 2 : faire une première évaluation

Si la personne blessée...

- Ne respire plus
- N'a plus de battement cardiaque
- Saigne abondamment
- A perdu connaissance
- Est blessée au dos, au cou ou à la tête
- A un traumatisme majeur à une membre (ex : fracture ouverte)

**Mettre le PAU en marche.**

### Étape 3 : faire une seconde évaluation de la situation

- Recueillez des informations en posant des questions à la personne blessée ou à des témoins.
- Demeurez avec la personne blessée et tentez de la calmer.
- Si possible, demander à la personne blessée de se déplacer par elle-même hors de la surface d'entraînement; ne pas tenter de déplacer une personne blessée.

### Étape 4 : évaluez la blessure

- Demander à la personne formée en premiers soins d'évaluer la personne blessée et de déterminer les mesures à prendre.
- Si cette personne ne peut évaluer avec certitude ou si aucun secouriste n'est présent : **mettre le PAU en marche.**
- Si la personne ayant une formation en secourisme est convaincue que la blessure est sans gravité, passez à l'étape 5.

### Étape 5 : Contrôlez le retour à la pratique sportive

Avant que la personne ayant subi une blessure mineure ne pratique à nouveau une activité sportive, assurez-vous qu'il n'y a pas...

- D'inflammation, d'enflure ou de déformation du membre blessé
- De saignement
- De diminution de l'amplitude de mouvement
- De douleur lorsque la partie du corps qui a été blessée est sollicitée

### Étape 6 : remplissez un rapport d'accident et informez les parents

## Plan d'action d'urgence

|                                                                         |                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Numéro de téléphone d'urgence                                           | 911                                                                                                    |
| Numéro du téléphone du directeur général :<br>Nicolas Masbourian        | 514-922-7749                                                                                           |
| Numéro du téléphone de l'entraîneuse-chef :<br>Camille Desjardins-Leduc | 514-710-7361                                                                                           |
| Numéro de téléphone de la présidente :<br>Marie-Pier Bédard             | 514-222-1910                                                                                           |
| Adresse de l'hôpital le plus près                                       | Hôpital <i>Cité de la Santé</i><br>1755 Boulevard René-Laennec,<br>Laval, QC H7M 3L9<br>(450) 668-1010 |

## Les rôles et responsabilités

Lors d'un accident, il est important de déterminer rapidement, entre les entraîneurs présents sur les lieux, les rôles suivants.

### Personne en charge

- Prévenir les risques additionnels de blessures en rendant sécuritaire le lieu où se trouve la personne blessée et en la protégeant contre les intempéries ou l'environnement.
- Désigner la personne qui aura la responsabilité de superviser les autres athlètes; si personne n'est disponible, arrêter toutes les activités et s'assurer que les athlètes sont dans un environnement sécuritaire.
- Se protéger elle-même; analyser l'environnement avant d'intervenir, portez des gants au besoin.
- Évaluez les signes vitaux de la personne blessée : s'assurer qu'elle respire et que les voies respiratoires ne sont pas obstruées, que le cœur bat et qu'il n'y a pas de saignement abondant.
- Demeurer auprès de la personne blessée jusqu'à l'arrivée des services médicaux d'urgence.
- Remplir un rapport d'accident.

### Personne responsable des appels

- Appeler l'aide médicale d'urgence.
- Fournir les informations permettant une intervention rapide et efficace des services médicaux d'urgence.

- S'assurer que l'accès au lieu où se trouve la personne blessée est libre avant que les services médicaux arrivent.
- Attendre l'arrivée des premiers secours près de l'entrée ou de la voie d'accès permettant de rejoindre la personne blessée et diriger les services médicaux d'urgence au bon endroit à leur arrivée sur les lieux.
- Informer la personne responsable du club au site de départ.
- Un·e entraîneur·e du club ou un membre du conseil d'administration doit impérativement logger un appel au 911, et ce, même si d'autres personnes présentes sur les lieux le font (ex : parents, passant, témoins).

#### **Personne attitré à la sécurité**

- S'assurer que les lieux de l'accident restent sécurisés.

#### **Personne attitré à la gestion du groupe**

- S'assurer que le reste du groupe est dans un endroit sécurisé.
- Organiser le retour vers le lieu de départ.

#### **Personne responsable du club au site départ**

- Envoyer un véhicule au site de l'accident (si nécessaire).
- Appeler le contact d'urgence de la victime, s'il n'est pas présent sur les lieux.

## Lieux d'entraînement

### Au Centre de la nature et autres parcs

En cas d'accident, voici les étapes à suivre :

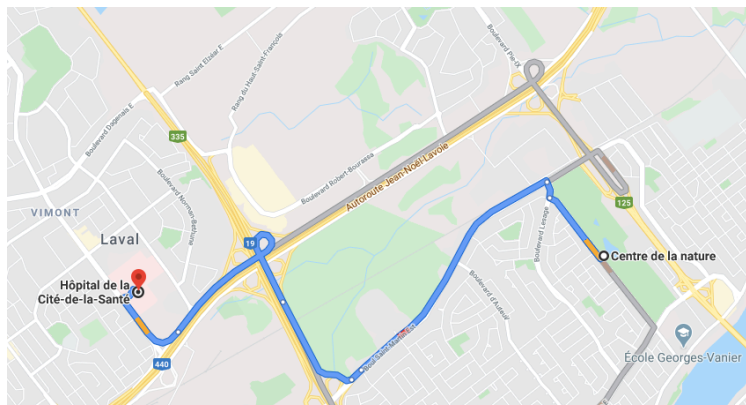
- Sécuriser les lieux
- Évaluer la victime (*voir page 5*)
- Au besoin, mettre en marche le plan d'action d'urgence
- Interrompre l'entraînement, dirigés les groupes vers le parking
- Appeler les services d'urgence
  - o En cas de chute de peloton : mentionner qu'il s'agit d'un accident lors d'un entraînement cycliste
  - o En cas d'accident avec un véhicule : exiger la présence des policiers
- Prendre contact avec un responsable du club
- Ne pas laisser la victime partir seule en ambulance

La personne contactée au site de départ :

- Restez calme et informez seulement les personnes nécessaires
- Appeler le contact d'urgence de la victime, s'il n'est pas présent sur les lieux

### Pour guider l'ambulance :

*Nous avons besoin d'une ambulance au circuit cyclable du Centre de la nature. L'entrée du site se fait par l'avenue du Parc, vis-à-vis le 850 Avenue du Parc. L'entrée est située juste au nord de l'intersection de l'avenue du Parc et de la rue Garneau. Un adulte vous attendra à l'entrée du parc pour vous guider au lieu de l'accident. Il est possible de vous rendre jusqu'au lieu de l'accident avec l'ambulance.*



## Au circuit Michelin

En cas d'accident au circuit Michelin voici les étapes à suivre :

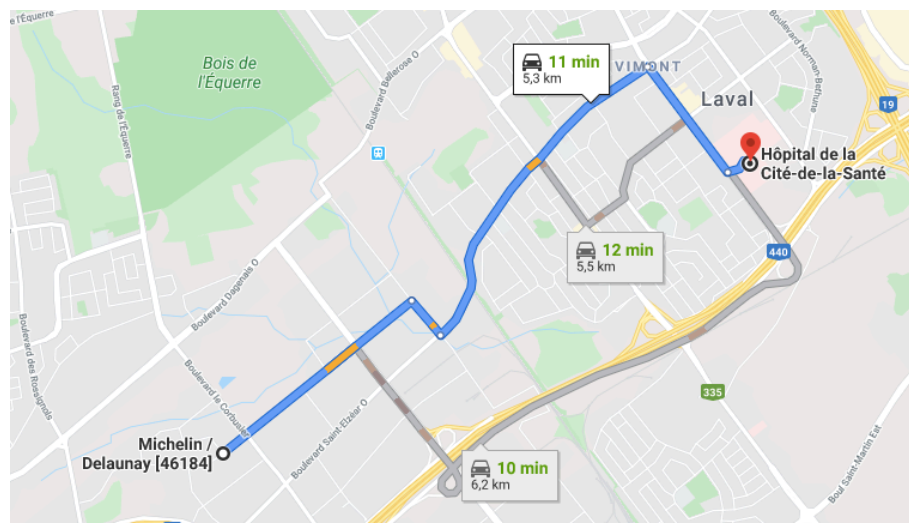
- Sécuriser les lieux
- Évaluer la victime (*voir page 5*)
- Au besoin, mettre en marche le plan d'action d'urgence
- Interrompre l'entraînement, dirigés les groupes vers le parking
- Appeler les services d'urgence
  - o En cas de chute de peloton : mentionner qu'il s'agit d'un accident lors d'un entraînement cycliste sur route ouverte et que la présence des policiers est peut-être nécessaire
  - o En cas d'accident avec un véhicule : exiger la présence des policiers
- Prendre contact avec un responsable du club
- Ne pas laisser la victime partir seule en ambulance

La personne contactée au site de départ :

- Restez calme et informez seulement les personnes nécessaires
- Appeler le contact d'urgence de la victime, s'il n'est pas présent sur les lieux

## Pour guider l'ambulance :

*Nous avons besoin d'une ambulance vis-à-vis [donner l'adresse]*



## Sur la route

En cas d'accident sur la route voici les étapes à suivre :

- Sécuriser les lieux
- Évaluer la victime (*voir page 5*)
- Au besoin, mettre en marche le plan d'action d'urgence
- Interrompre l'entraînement, dirigés les groupes vers le parking
- Appeler les services d'urgence
  - o En cas de chute de peloton : mentionner qu'il s'agit d'un accident lors d'un entraînement cycliste sur route ouverte et que la présence des policiers est peut-être nécessaire
  - o En cas d'accident avec un véhicule : exiger la présence des policiers
- Prendre contact avec un responsable du club
- Ne pas laisser la victime partir seule en ambulance

La personne contactée au site de départ :

- Restez calme et informez seulement les personnes nécessaires
- Appeler le contact d'urgence de la victime, s'il n'est pas présent sur les lieux

### Pour guider l'ambulance :

*Nous avons besoin d'une ambulance vis-à-vis le [donner l'adresse]*

## Fiche médicale des participants

Les fiches santé de tous les membres sont disponibles dans un cartable se trouvant dans le bac de matériels.

## Liste des entraîneur(e)s formés en premiers soins

| Nom                      | Formation                | Téléphone    |
|--------------------------|--------------------------|--------------|
| Nicolas Masbourian       | Premiers soins/RCR       | 514-922-7749 |
| Camille Desjardins-Leduc | Premiers soins/RCR       | 514-710-7361 |
| Émilie Bouchard          | Formation d'ambulancière | 514-349-0847 |
| Justine Chalifoux        | Premiers soins/RCR       | 514-557-9200 |
| Julien Brown             | Premiers soins/RCR       | 438-869-9720 |
| Philippe Lalonde         | Premiers soins/RCR       | 514-243-6561 |
| Sébastien Frappier       | Premiers soins/RCR       | 514-608-1912 |
|                          |                          |              |
|                          |                          |              |
|                          |                          |              |
|                          |                          |              |