



FICHE DESCRIPTIVE

Weekend vélo à « **GRAY** »

du 17 au 20 mai 2024

Weekend sportif pour les amateurs de balades à vélo sur les chemins de halage de la Saône.



Ces chemins qui datent de plus de mille ans ont été aménagés en vélo-routes.



On quitte Gray et ses quais chargés d'histoire par un chemin de halage épousant la rive de la Saône rythmée par des haltes nautiques fort sympathiques.

Organisateurs : Françoise et Patrick LAMARCHE

20 quai Mavia - 70100 GRAY

Portable : 06 76 70 73 34 – Mail : lamarchepatrick@orange.fr

Séjour au **camping** Longue Rive**
rue de la Plage - 70100 GRAY

Le camping est équipé d'un mini-golf, de tables de ping-pong et de terrains de pétanque. Il est situé à proximité du restaurant de la Plage, d'un magasin Lidl et se trouve à un quart d'heure à pied du centre-ville.



Programme du weekend

Vendredi 17 mai :

- Accueil à partir de 15h00 (les organisateurs n'y seront pas avant).
- 18h00 Pot d'accueil

Samedi 18 mai :

- 10h00 Départ pour une balade à vélo d'environ 60km (aller-retour) sur le chemin de halage de la Saône
- Le repas de midi sera tiré du sac
- Retour au camping aux alentours de 16h00
- En soirée dîner au restaurant de la Plage (facultatif) pour y déguster un plat typique "Franc-Comtois"

Dimanche 19 mai :

- 10h00 Départ pour une deuxième balade à vélo d'environ 20km (aller-retour) sur le chemin de halage de la Saône en direction opposée
- Retour au camping pour le repas de midi
- Formation aux gestes de premiers secours proposée par Sabine LARDIN
- Apéritif et repas à l'espagnol pour finir cette journée sportive

Lundi 20 mai :

- Départ du camping avant 12h00

Sera inséré dans le programme du weekend une formation aux gestes de premiers secours.

En effet, notre amie et membre du 3CdV - **Sabine Lardin** - qui est infirmière, profitera de cette occasion pour nous faire un « **atelier démonstration des gestes de premiers secours** ».

Nous aurons la possibilité de nous exercer sur des mannequins pour massage cardiaque >>> (note pour les Messieurs : non pas des vraies !) ainsi qu'un défibrillateur.

GESTES DE 1ERS SECOURS

ÉTOUFFEMENT TOTAL



Donner 1 à 5 claques entre les omoplates avec le talon de la main. En cas d'échec réaliser 1 à 5 compressions abdominales au-dessus du nombril pour expulser le corps obstruant.

HÉMORRAGIE



Appuyer directement avec la main. Allonger la victime et faire un pansement compressif.

1 - IDENTIFIER LA PERTE DE CONNAISSANCE :

- Poser des questions simples,
- secouer doucement l'épaule ou lui prendre la main et lui donner un ordre simple : "serrez-moi la main !",
- aucune réponse ni réaction : demander l'aide d'un témoin pour aller alerter les secours.



2 - ASSURER LA LIBÉRATION DES VOIES AÉRIENNES :

- Placer une main sur le front et deux ou trois doigts de l'autre main sous la pointe du menton de la victime,
- basculer doucement la tête en arrière et élever le menton pour permettre le passage de l'air.



JE BASCULE LA TÊTE

3 - APPRÉCIER LA RESPIRATION SUR 10 SECONDES AU PLUS :

- avec les yeux : regarder le soulèvement du ventre et de la poitrine,
- avec l'oreille : écouter d'éventuels bruits provoqués par la respiration,
- avec la joue : sentir un éventuel flux d'air à l'expiration.



RESPIRATION ABSENTE OU ANORMALE (GASPS)



- Réanimation cardio-pulmonaire,
- suivre les indications du défibrillateur.



SECOURS RECOMMANDÉ NE PAS TOUCHER LE POUSSET

Écartez vous !

RESPIRATION PRÉSENTE



Placer la victime en Position Latérale de Sécurité.

ALERTER

15 - 18 - 112



SURVEILLER COUVRIR RÉCONFORTER

© Editions KIDON GRAPHIC - reproduction interdite (sur le 14 102 des 05/02/10) - NC Ligne 11942794 - Tél. 03 20 86 83 83 - Fax. 03 20 86 93 93 - www.kidongraphic.com - 001 49502

On vous présentera par la même occasion la trousse de secours 3CdV qui sera mise à la disposition des organisateurs de sorties.