

Prénom :

Date :

Cycle 3

Secourir : les gestes simples



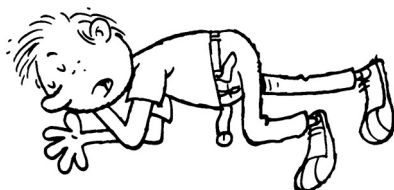
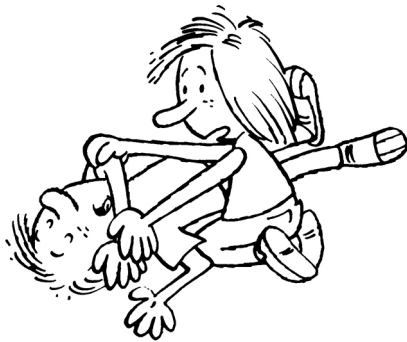
S'entraîner

PLS : position latérale de sécurité

Complète le texte avec les mots suivants :

les poumons – le poignet – le genou – la jambe – la bouche – la langue – la main.

Un blessé inconscient doit être mis sur le côté pour que tout liquide situé dans l'arrière-gorge s'écoule par la bouche, sans aller dans _____ . Il faut aussi empêcher _____ de faire obstacle au passage de l'air.



1. Se mettre à genoux, à côté de la victime. Saisir _____ de la victime. Dégager le bras un peu plus haut que la ligne des épaules. Le dos de la main est contre le sol.
2. Prendre d'une main le bras opposé de la victime. Placer le dos de sa main contre son oreille, en tenant le coude. Puis maintenir la main de la victime contre son oreille, paume contre paume.
3. De l'autre main, relever _____ opposée en l'attrapant sous le genou (garder le pied au sol).
4. Tirer lentement et régulièrement la jambe pliée vers soi jusqu'à ce que _____ touche le sol. (Si les épaules ne tournent pas, le sauveteur doit coincer le genou de la victime avec son propre genou et achever la rotation en saisissant les épaules avec la main ainsi libérée).
5. Retirer délicatement _____ placée sous la tête, en maintenant le coude.
6. Fléchir la jambe du dessus pour que la hanche et le genou soient à angle droit.
7. Ouvrir _____ de la victime.

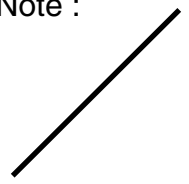
Prénom :

Date :

Cycle 3

Secourir : les gestes simples

Note :



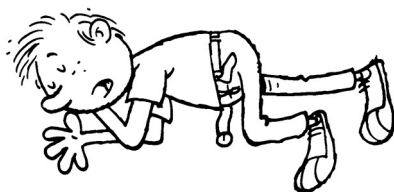
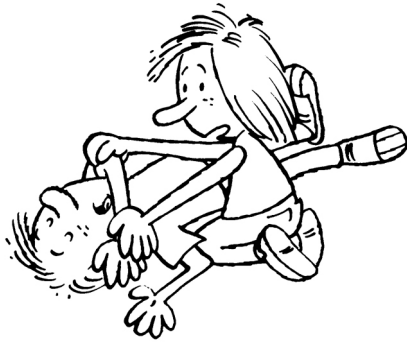
Se corriger

PLS : position latérale de sécurité

Complète le texte avec les mots suivants :

les poumons – le poignet – le genou – la jambe – la bouche – la langue – la main.

Un blessé inconscient doit être mis sur le côté pour que tout liquide situé dans l'arrière-gorge s'écoule par la bouche, sans aller dans *les poumons*. Il faut aussi empêcher *la langue* de faire obstacle au passage de l'air.



1. Se mettre à genoux, à côté de la victime.
Saisir *le poignet* de la victime.
Dégager le bras un peu plus haut que la ligne des épaules. Le dos de la main est contre le sol.

2. Prendre d'une main le bras opposé de la victime. Placer le dos de sa main contre son oreille, en tenant le coude.
Puis maintenir la main de la victime contre son oreille, paume contre paume.

3. De l'autre main, relever *la jambe* opposée en l'attrapant sous le genou (garder le pied au sol).

4. Tirer lentement et régulièrement la jambe pliée vers soi jusqu'à ce que *le genou* touche le sol. (Si les épaules ne tournent pas, le sauveteur doit coincer le genou de la victime avec son propre genou et achever la rotation en saisissant les épaules avec la main ainsi libérée).

5. Retirer délicatement *la main* placée sous la tête, en maintenant le coude.

6. Fléchir la jambe du dessus pour que la hanche et le genou soient à angle droit.

7. Ouvrir *la bouche* de la victime.