

Prénom :

Date :

Cycle 3

## Secourir : les gestes simples



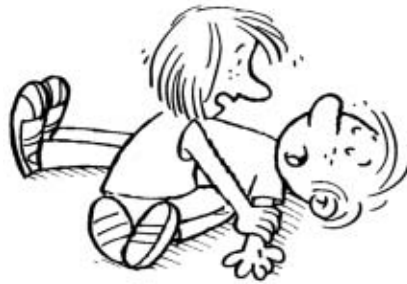
S'entraîner

### PLS : position latérale de sécurité.

**Complète** le texte avec les mots suivants :

*la bouche – la langue – genou – la hanche – le poignet – en arrière – les poumons.*

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. Replier éventuellement le genou de la victime. La tourner vers soi, lentement et régulièrement, en saisissant l'épaule et \_\_\_\_\_.



4. Réaliser un « trépied » : la jambe de la victime est repliée, bloquer son pied dans le creux du \_\_\_\_\_ resté au sol.

5. Se placer à la tête de la victime. Basculer doucement sa tête \_\_\_\_\_.

6. Ouvrir \_\_\_\_\_ de la victime.

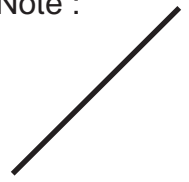
Prénom :

Date :

Cycle 3

# Secourir : les gestes simples

Note :



Se corriger

## PLS : position latérale de sécurité.

Complète le texte avec les mots suivants :

*la bouche – la langue – genou – la hanche – le poignet – en arrière – les poumons*

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. Replier éventuellement le genou de la victime. La tourner vers soi, lentement et régulièrement, en saisissant l'épaule et la hanche.



4. Réaliser un « trépied » : la jambe de la victime est repliée, bloquer son pied dans le creux du genou resté au sol.

5. Se placer à la tête de la victime. Basculer doucement sa tête en arrière.

6. Ouvrir la bouche de la victime.