

#### ÉQUIPIER 4

- s'assurer que les pieds ne sont pas coincés dans les pédales, soutenir les membres inférieurs et signaler "PRÊT !" ;
- le chef : "ATTENTION POUR LEVER... LEVEZ !" ;
- les 4 équipiers lèvent la victime de 10 à 15 cm ;
- le chef : "ENVOYEZ LE PLAN DUR" ;
- l'équipier responsable du plan dur engage celui-ci jusqu'à ce que l'équipier placé aux jambes lui signale "HALTE AU PLAN DUR !" ;
- le chef : "POSEZ !" ;  
la victime est posée d'un bloc sur la planche.
- Le chef : "HISSEZ LA VICTIME !" ;  
la victime est soulevée et hissée petit à petit le plus haut possible sur le plan dur par les équipiers 2, 3. L'équipier 1 maintient la tête et le 4 soutient les jambes. La manœuvre se répète jusqu'à ce que la victime se trouve complètement sur le plan dur.

#### ÉQUIPIER 4

- Engager le plan dur sous les fesses de la victime jusqu'au bord du siège conducteur pour anticiper la position des membres inférieurs.

