

FICHE PROGRAMME

Risque de Chute à l'Eau (RCE) – Niveau 1

Donner à vos salariés qui travaillent près de l'eau les réflexes et la maîtrise du gilet qui font la différence en cas de chute.



DURÉE 7h 1 jour	EFFECTIF 1 à 8 stagiaires	FORMAT Intra dans vos locaux	PRÉREQUIS Aptitude méd. savoir nager conseillé	VALIDATION Attestation de fin de formation
-------------------------------------	---	--	--	--

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- 1 Identifier les risques de chute à l'eau et leurs conséquences (hydrocution, hypothermie, noyade)
- 2 Situer les obligations de l'employeur et du salarié et les règles de sécurité
- 3 Régler, porter et vérifier un équipement individuel de flottaison (EIF)
- 4 Adopter les bons réflexes et se déplacer en sécurité après une chute à l'eau
- 5 Porter assistance à un coéquipier depuis la berge avec le matériel de secours
- 6 Donner l'alerte et appliquer les premiers gestes face à une victime de noyade

Public concerné

Tout salarié exposé au risque de chute à l'eau en environnement contrôlé : bassins, piscines, fosses, bassins industriels, quais équipés. Sont notamment concernés les agents de voies navigables et d'écluses, les agents portuaires, les équipes du BTP et de maintenance intervenant près de l'eau, les stations d'épuration et l'énergie hydraulique.

Prérequis : Savoir nager est recommandé. Aucune contre-indication médicale à la pratique d'activités aquatiques.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

- Code du travail, art. L4121-1 (obligation générale de sécurité de l'employeur)
- Code du travail, art. R4141-13 (formation à la sécurité : gestes et comportements sûrs)
- Code du travail, art. R4323-104 à R4323-106 (information, consigne et formation EPI)
- Code du travail, art. R4534-136 (BTP : travaux exposant à des risques de noyade)
- Arrêté du 19 mars 1993 : travaux exposant à des risques de noyade (plan de prévention)
- Normes NF EN ISO 12402 (gilets de sauvetage 100 N, 150 N, 275 N)

Pourquoi former vos équipes ?

Répondre à l'obligation

L'employeur doit fournir un gilet adapté et former à son port, avec entraînement (art. R4323-106).

Protéger vos équipes

Choc thermique, hypothermie, courant : face à une chute à l'eau, les bons réflexes se jouent en secondes.

Fiabiliser vos interventions

Des équipes sûres d'elles près de l'eau travaillent plus sereinement et s'entraident efficacement.

Nos engagements

- ✓ Formateurs issus du terrain
- ✓ Formation dans vos locaux, sur vos situations réelles
- ✓ Groupes réduits : chacun pratique
- ✓ Devis sous 48 h, session sous 2 semaines

95 %

de stagiaires satisfaits

100 %

de réussite aux évaluations

Programme détaillé

Une journée en deux temps : la théorie le matin en salle, puis la pratique l'après-midi en piscine, avec mise à l'eau en tenue de travail et déclenchement réel du gilet de sauvetage gonflable.

Théorie 40 %

Pratique 60 %

01 Risques et cadre réglementaire

Matin – théorie (3h30)

- Dangers de l'environnement aquatique, facteurs aggravants.
- Conséquences d'une chute : hydrocution, hypothermie, noyade.
- Obligations de l'employeur et du salarié, plan de prévention, organisation des secours.

02 Équipements et conduite à tenir

- Équipements individuels et collectifs de flottaison.
- Gilets de sauvetage : fonctionnement, réglage, vérifications avant emploi.
- Réactions adaptées en cas de chute, assistance à une victime, alerte.

03 Pratique en piscine

Après-midi – pratique (3h30)

- Test d'aisance aquatique (25 m), port et ajustement du gilet.
- Mise à l'eau avec déclenchement réel du gilet gonflable, déplacement sécurisé.
- Assistance à un coéquipier : approche, bouée, perche, ligne de vie.
- Scénarios d'intervention en binôme : communication et alerte des secours.

04 Débriefing et validation

- Retour d'expérience sur les mises en situation, ajustement des techniques.
- QCM théorique et grille de validation pratique.

MÉTHODES & MOYENS

- Pédagogie active : 60 % de pratique
- Piscine ou bassin, exercices en tenue de travail
- Gilets de sauvetage gonflables (déclenchement réel)
- Matériel de secours : bouée couronne, perche, ligne de vie
- Supports visuels, démonstrations et retours d'expérience

ÉVALUATION

- Évaluation formative au fil des exercices
- QCM théorique
- Grille de validation pratique (70/100 minimum)
- Questionnaire de satisfaction à chaud

VALIDATION

Attestation de fin de formation remise à chaque stagiaire. Elle constitue le prérequis pour accéder au RCE Niveau 2 (milieu naturel).

INTERVENANTS

Anciens sapeurs-pompiers de Paris spécialisés en sauvetage aquatique, instructeurs de sauvetage mer et rivière, plongeurs professionnels INPP et moniteurs de secourisme.

MODALITÉS PRATIQUES & ACCÈS

Lieu	Intra-entreprise : dans vos locaux, partout en France
Tarif	Sur devis personnalisé selon contexte (effectif, lieu, dates)
Inscription	Sur devis, par téléphone ou e-mail. Convention et convocation envoyées avant la session.

Délai d'accès	Sous 2 semaines après acceptation du devis
Maintien des acquis	RRCE (7h) recommandé tous les 3 ans maximum
Accessibilité	Ouverte aux personnes en situation de handicap, adaptation étudiée au cas par cas. Référent handicap : Gilles Dazzi.

Un projet de formation ? Devis personnalisé sous 48 h.

06 74 46 66 41 · contact@vitalforma.fr · www.vitalforma.fr