

FICHE PROGRAMME

Risque de chute à l'eau (FIRCE)

Former en une journée toute une équipe exposée à la chute à l'eau, avec mise à l'eau réelle en milieu naturel.



DURÉE

7h

1 jour

EFFECTIF

1 à 8

stagiaires

FORMAT

Intra

dans vos locaux

PRÉREQUIS

Savoir nager

aptitude médicale

VALIDATION

Attestation

de fin de formation

Objectifs pédagogiques

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

- 1 Identifier les situations à risque de chute à l'eau et leurs conséquences
- 2 Appliquer les mesures de prévention prévues au poste de travail
- 3 Choisir, régler et contrôler son gilet de sauvetage (EIF)
- 4 Réagir en cas de chute : flottaison, position d'attente, déplacement en groupe
- 5 Porter assistance à un coéquipier avec bouée, ligne ou perche
- 6 Réarmer son gilet après déclenchement

Public concerné

Toute personne amenée à porter un équipement individuel de flottaison, de façon occasionnelle ou quotidienne, en particulier lorsqu'une équipe complète doit être formée rapidement : voies navigables, BTP fluvial, entretien des berges, ports et marinas, énergie hydraulique, collectivités, industrie.

Prérequis : Savoir nager et ne pas présenter de contre-indication médicale aux activités aquatiques. Aucun niveau préalable requis.

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

Formation adéquate avec entraînement au port de l'EPI (art. R4323-106), en une seule journée.

Protéger vos équipes

Un gilet mal réglé ou mal déclenché ne sauve personne : la pratique réelle ancre les bons gestes.

Former sur votre matériel

Idéal lors de l'achat de nouveaux gilets : vos équipes apprennent sur le modèle qu'elles portent.

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

Programme détaillé

Formation initiale complète en une journée : les bases réglementaires et techniques le matin, puis une mise à l'eau encadrée en milieu naturel l'après-midi, avec déclenchement réel et réarmement du gilet.

Théorie 50 %

Pratique 50 %

01 Risques et réglementation

Matin – théorie (3h30)

- Risques liés à l'eau : noyade, choc thermique, hypothermie, courant.
- Cadre réglementaire : R4323-104 à R4323-106, R4534-136, document unique.

02 Équipements et secours

- EIF : niveaux 100, 150 et 275 N, déclencheurs à pastille et hydrostatique.
- Contrôle avant usage, vérification annuelle, réarmement.
- Moyens de sauvetage : bouée, perche, ligne de vie ; alerte et conduite à tenir.

03 Pratique en milieu naturel

Après-midi – pratique (3h30)

- Ajustement et contrôle du gilet.
- Mise à l'eau encadrée avec déclenchement réel.
- Position d'attente, flottaison, déplacement en groupe.
- Lancer de bouée et de ligne, assistance à un coéquipier, sortie de l'eau.

04 Réarmement et synthèse

- Atelier réarmement et vérification des gilets.
- Débriefing à chaud et remise des attestations.

MÉTHODES & MOYENS

- Mise à l'eau réelle en milieu naturel
- Plan d'eau partenaire ou votre site si les conditions le permettent
- Gilets de sauvetage gonflables, kits de réarmement
- Bouée couronne, ligne de lancer, perche
- Possibilité de former sur vos propres gilets

ÉVALUATION

- Évaluation continue au fil des exercices
- Grille de validation pratique
- Questionnaire de satisfaction à chaud

VALIDATION

Attestation de formation FIRCE remise aux stagiaires ayant activement participé aux exercices.

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