

FICHE PROGRAMME

Sensibilisation aux gestes de premiers secours

Une demi-journée pour que chacun sache réagir face à une urgence vitale : protéger, alerter, masser, défibriller et mettre en sécurité.



DURÉE

3h30

1/2 journée

EFFECTIF

2 à 8

stagiaires

FORMAT

Intra

dans vos locaux

PRÉREQUIS

Aucun

VALIDATION

Attestation

de fin de formation

Objectifs pédagogiques

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

- 1 Assurer sa propre sécurité et celle de la victime
- 2 Alerter les secours de manière efficace et comprendre la chaîne des secours
- 3 Réagir face à un saignement abondant ou à un étouffement
- 4 Mettre en position latérale de sécurité (PLS) une victime inconsciente qui respire
- 5 Pratiquer un massage cardiaque et des insufflations
- 6 Utiliser un défibrillateur automatisé externe (DAE)

Public concerné

Tous les collaborateurs, quel que soit leur poste, sans connaissance préalable. Format intermédiaire, plus large que l'AMD sans aller jusqu'à la certification SST : idéal pour sensibiliser une équipe ou compléter un dispositif de secouristes désignés.

Prérequis : Aucun prérequis.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

- Code du travail, article L4121-1 (obligation générale de prévention)
- Code du travail, article L4141-2 (formation pratique à la sécurité)
- Décret n° 2007-705 du 4 mai 2007 (utilisation du DAE par toute personne)
- Loi n° 2020-840 du 3 juillet 2020 (statut de citoyen sauveteur)
- Arrêté du 30 juin 2017 instituant une sensibilisation aux « gestes qui sauvent »

Pourquoi former vos équipes ?

Les premières minutes comptent

Avant l'arrivée des secours, un témoin qui sait agir peut changer l'issue d'un accident ou d'un malaise.

Rassurer vos équipes

Savoir quoi faire réduit la panique et renforce le sentiment de sécurité au travail.

Une culture de l'entraide

Un format court et participatif qui fédère autour d'un savoir utile au travail comme en famille.

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

99 %

de stagiaires satisfaits

Programme détaillé

Une séquence dynamique et participative : démonstrations par le formateur, puis pratique systématique de chaque participant sur mannequin et défibrillateur de formation.

01 La chaîne des secours et l'alerte

- Protéger : repérer les dangers, se protéger et protéger la victime.
- Les numéros d'urgence (15, 18, 112) et le message d'alerte.
- Le rôle du témoin dans la chaîne de survie.

02 Les gestes face aux détresses courantes

- Saignement abondant : compression et pansement compressif.
- Étouffement : claques dans le dos, compressions abdominales.
- Malaise : position d'attente et surveillance.
- Victime inconsciente qui respire : position latérale de sécurité (PLS).

03 Arrêt cardiaque : RCP et défibrillateur

- Reconnaître l'arrêt cardio-respiratoire.
- Massage cardiaque et insufflations sur mannequin.
- Mise en œuvre du DAE : chaque participant manipule l'appareil.
- Mise en situation de synthèse.

MÉTHODES & MOYENS

- Démonstrations puis pratique individuelle
- Mannequins adulte, enfant et nourrisson
- Défibrillateur de formation manipulé par chaque participant
- Format dynamique et participatif, cas concrets

ÉVALUATION

- Évaluation formative continue au fil des exercices
- Questionnaire de satisfaction à chaud

VALIDATION

Attestation individuelle de fin de formation.
Formation de sensibilisation, non certifiante.

INTERVENANTS

Formateurs issus du terrain : anciens sapeurs-pompiers, moniteurs nationaux de secourisme et formateurs SST.

MODALITÉS PRATIQUES & ACCÈS

Lieu	Intra-entreprise : dans vos locaux, partout en France	Délai d'accès	Sous 2 semaines après acceptation du devis
Tarif	Sur devis personnalisé selon contexte (effectif, lieu, dates)	Maintien des acquis	Aucune obligation ; rappel annuel conseillé. Pour aller plus loin : formation SST (14h, certifiante).
Inscription	Sur devis, par téléphone ou e-mail. Convention et convocation envoyées avant la session.	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