



## BAME PRÉVENTION

Laure PIPET — Formatrice Sauveteur Secouriste du Travail

2 bis rue du Parc — 77540 Bernay-Vilbert | 06 67 98 14 71 | lp@sofeca.com

SIRET : 91990879800011

NDA : 11770808577

www.bameprevention.fr

# INITIATION AUX GESTES QUI SAUVENT

Formation premiers secours — 7 heures — Tout public — Programme de formation

### DURÉE

7 h (1 jour), en présentiel.

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public, salarié ou non, sans distinction d'âge ni de niveau : entreprises, associations, clubs sportifs.

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

4 à 10 personnes.

### PRÉREQUIS

Aucun. Formation accessible à tous. Tenue confortable recommandée pour les exercices pratiques.

### RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

- **Code du travail L.4121-1 à 3** — sécurité et protection de la santé des travailleurs
- **Code du travail R.4224-15** — présence de personnel formé aux premiers secours
- Recommandations des pouvoirs publics pour diffuser les gestes qui sauvent

### ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Formation accessible aux personnes en situation de handicap, avec adaptation des supports et des méthodes. Laure PIPET est votre référente handicap.

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

réagir efficacement face à une situation d'urgence et réaliser les gestes essentiels de premiers secours, dans l'attente des secours, pour augmenter les chances de survie de la victime.

### OBJECTIFS

- 1 Identifier une situation d'urgence et donner l'alerte efficacement (15, 18, 112).
- 2 Réagir face à une personne inconsciente et la mettre en position latérale de sécurité.
- 3 Pratiquer les compressions thoraciques (massage cardiaque) et utiliser un défibrillateur automatisé externe.
- 4 Intervenir face à un étouffement (adulte, enfant, nourrisson) avec la manœuvre de Heimlich.
- 5 Effectuer une compression directe face à un saignement abondant.
- 6 Appliquer les bons gestes face à des urgences variées (brûlures, plaies, malaise).

### CONTENU DE LA FORMATION — 7 H

- **Accueil** : objectifs, recueil des attentes, règles de sécurité.
- **Protéger et alerter** : identifier le danger, sécuriser la zone, alerter (15, 18, 112), transmettre les informations essentielles.
- **Victime inconsciente** : perte de connaissance, vérification de la respiration, position latérale de sécurité (adulte, enfant, nourrisson).
- **Arrêt cardiaque et défibrillateur** : massage cardiaque (adulte, enfant, nourrisson), utilisation du défibrillateur, enchaînement réanimation cardio-pulmonaire et défibrillateur.
- **Étouffement** : obstruction partielle et totale, claques dans le dos, manœuvre de Heimlich, prise en charge du nourrisson.
- **Hémorragie** : saignement abondant, compression directe, pansement compressif.
- **Autres urgences** : malaises, brûlures, plaies, traumatismes.
- **Mises en situation** : scénarios simulés, corrections individualisées, ancrage des réflexes.
- **Bilan** : questions / réponses, remise de l'attestation, questionnaire de satisfaction.

### MOYENS D'ANIMATION

- Apports courts, théorie accessible sans jargon médical.
- Démonstrations sur mannequins adulte, enfant et nourrisson et défibrillateur de formation.
- Pratique individuelle : chaque participant s'entraîne.
- Approche rassurante, pédagogie positive et bienveillante.

### ORGANISATION ET MODALITÉS

Présentiel, en intra ou en inter-entreprises, dans vos locaux. Inscription après devis et convention. Délai d'accès : 2 à 4 semaines selon disponibilités.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation continue lors des mises en situation.
- Validation des gestes essentiels par la formatrice.
- Questionnaire de satisfaction en fin de session.

### MOYENS D'ENCADREMENT

Animée par Laure PIPET, formatrice Sauveteur Secouriste du Travail. Compétences pédagogiques attestées (justificatifs sur demande).

### OBTENTION FINALE

- Feuille d'émargement signée.
- Attestation individuelle de réussite.
- Certificat de réalisation et support mémo des gestes essentiels.