

SENSIBILISATION AUX GESTES QUI SAUVENT

Formation citoyenne aux 3 gestes qui sauvent : alerter, masser, défibriller

3h30 Durée	4 à 10 Stagiaires	Intra / Inter Format	Attestation Validation	Sur devis 400 euros
----------------------	-----------------------------	--------------------------------	----------------------------------	-------------------------------

Une formation courte et accessible pour apprendre les gestes qui sauvent.

Chaque année en France, 50 000 personnes décèdent d'un arrêt cardiaque (source staying alive). Le rôle du premier témoin est déterminant dans les 3 premières minutes sont décisives. Cette sensibilisation permet à chaque citoyen — salarié ou non — d'acquérir les réflexes essentiels pour sauver une vie en attendant les secours.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Sensibiliser un public large aux trois gestes qui sauvent face à un arrêt cardiaque (alerter, masser, défibriller) afin que chaque citoyen puisse réagir utilement dans les premières minutes d'une urgence vitale, dans l'attente des secours. Formation courte, accessible, sans prérequis.

À L'ISSUE DE LA FORMATION, LE STAGIAIRE EST CAPABLE DE :

- ✓ Identifier une situation d'urgence et donner l'alerte aux secours (15, 18, 112)
- ✓ Mettre une victime inconsciente en position latérale de sécurité (PLS)
- ✓ Pratiquer un massage cardiaque (compressions thoraciques) sur un adulte
- ✓ Mettre en œuvre un défibrillateur automatisé externe (DAE)
- ✓ Connaître la chaîne de survie et le rôle du premier témoin

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public, salariés ou non, sans distinction. Idéale pour entreprises, associations, clubs sportifs, établissements scolaires, particuliers.

Effectif recommandé : 4 à 10 participants.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis. Formation accessible à tous, quel que soit le niveau ou le secteur d'activité.

Tenue confortable recommandée pour les exercices pratiques.

BAME PRÉVENTION

Laure PIPET — Formatrice SST certifiée INRS — IDE de formation
initiale
2 bis Rue du Parc, 77540 Bernay-Vilbert — 06 67 98 14 71 —
bameprevention@gmail.com

FICHE PRESTATION

Sensibilisation GQS
3 heures 30

PROGRAMME DÉTAILLÉ — 3 HEURES 30

Module	Durée	Contenu	Méthode
1. Pourquoi se former : l'enjeu citoyen	30 min	Statistiques de l'arrêt cardiaque en France (50 000 décès/an), chaîne de survie, rôle déterminant du premier témoin dans les 4 premières minutes.	<i>Apport + échange</i>
2. Protéger et alerter	45 min	Identifier un danger, sécuriser la zone, donner l'alerte aux secours (15, 18, 112), transmettre un message d'alerte clair et utile.	<i>Démo + pratique</i>
3. La position latérale de sécurité (PLS)	45 min	Reconnaissance d'une victime inconsciente qui respire, libération des voies aériennes, mise en PLS — démonstration et un essai par participant sur mannequin.	<i>Démo + pratique</i>
4. Massage cardiaque et défibrillateur	1 h 00	Reconnaissance de l'arrêt cardiaque, principes du massage cardiaque (compressions thoraciques), utilisation simple et guidée du DAE — un essai par participant sur mannequin adulte.	<i>Entraînement mannequin + DAE</i>
5. Synthèse et questions	30 min	Récapitulatif des 3 gestes qui sauvent, questions/réponses, remise des attestations de sensibilisation.	<i>Échange</i>

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques très courts, démonstrations par la formatrice, **un passage par participant** sur mannequin adulte et DAE de formation. Format découverte sans mise en situation complexe, pédagogie bienveillante et accessible à tous.

ÉVALUATION

- Évaluation continue lors des manipulations
- Validation par observation du geste pratiqué (PLS, massage, DAE)
- Questionnaire de satisfaction en fin de session

LIVRABLES

- Feuille d'émargement signée
- Attestation individuelle de sensibilisation (validité 24 mois)
- Mémo BAME PRÉVENTION : les 3 gestes qui sauvent

CADRE RÉGLEMENTAIRE

- Code du Travail — Art. L.4121-1 à L.4121-3
- Code du Travail — Art. R.4224-15
- Recommandations des pouvoirs publics
- Complémentaire à l'Initiation GQS (7h) et au SST Initial

ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Référente handicap : Laure PIPET

Infirmière diplômée d'État (formation initiale), en lien avec l'Agefiph pour l'accompagnement des stagiaires en situation de handicap.

BAME PRÉVENTION

Laure PIPET — Formatrice SST certifiée INRS — IDE de formation
initiale
2 bis Rue du Parc, 77540 Bernay-Vilbert — 06 67 98 14 71 —
bameprevention@gmail.com

FICHE PRESTATION

Sensibilisation GQS
3 heures 30

Vous souhaitez former vos équipes ? Contactez Laure PIPET pour un devis personnalisé sous 48 h.

06 67 98 14 71 • bameprevention@gmail.com • bameprevention.fr