

LES BONNES PRATIQUES POUR SECOURIR UNE VICTIME

Sensibilisation aux premiers secours — 3 h 30 — Tout public

3 h 30	4 à 10 pers.	Intra tarif global/ Inter tarif par pers.	Attestation de participation	Sur devis	2 à 4 semaines
Durée	Effectif	Format	Validation	Tarif	Délai d'accès

Une sensibilisation courte et accessible pour apprendre les gestes essentiels qui peuvent sauver une vie.

Chaque année en France, environ 50 000 personnes décèdent d'un arrêt cardiaque (source : Fédération Française de Cardiologie). Les premières minutes sont décisives : cette sensibilisation permet à chacun — salarié ou non — d'acquérir les réflexes essentiels en attendant les secours.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Sensibiliser un public large aux trois gestes qui peuvent sauver face à un arrêt cardiaque (alerter, masser, défibriller), afin que chaque participant puisse réagir utilement dans les premières minutes d'une urgence vitale, dans l'attente des secours.

Sensibilisation courte, accessible, sans prérequis.

OBJECTIFS POUR LE STAGIAIRE

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

CADRE RÉGLEMENTAIRE

- ▶ Code du travail — Art. L.4121-1 à L.4121-3 : obligation de prévention des risques professionnels
- ▶ Action complémentaire de la formation premiers secours 7 h et du SST Initial
- ▶ Sensibilisation sans validité réglementaire — attestation de participation

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public, salariés ou non, sans distinction. Idéale pour entreprises, particuliers, personnes en situation de handicap.
Effectif recommandé : 4 à 10 participants.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis. Sensibilisation accessible à tous, quel que soit le niveau ou le secteur.
Tenue confortable recommandée pour les exercices pratiques.

PROGRAMME — 3 HEURES 30

Module	Contenu	Méthode
1. Pourquoi se former (30 min)	Statistiques de l'arrêt cardiaque en France (≈ 50 000 décès/an) — Chaîne de survie — Rôle déterminant du premier témoin	Apport + échange
2. Protéger et alerter (45 min)	Identifier un danger — Sécuriser la zone — Alerter les secours (15, 18, 112) — Transmettre un message clair	Démo + pratique
3. La PLS (45 min)	Reconnaissance d'une victime inconsciente qui respire — Libération des voies aériennes — Mise en PLS (un essai/participant)	Démo + pratique
4. Massage cardiaque et DAE (1 h)	Reconnaissance de l'arrêt cardiaque — Compressions thoraciques — Utilisation guidée du DAE (un essai/participant)	Entraînement mannequin + DAE
5. Synthèse (30 min)	Récapitulatif des 3 gestes — Questions / réponses — Remise des attestations de participation	Échange

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- ▶ Apports théoriques très courts et 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 (PLS, massage, DAE) Questionnaire de satisfaction	LIVRABLES Feuille d'émargement signée Attestation individuelle de participation Certificat de présence Mémo BAME : les 3 gestes essentiels
---	---

ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Sensibilisation adaptée aux personnes en situation de handicap. Laure PIPET (infirmière diplômée d'État de formation initiale) est votre référente handicap et adapte les exercices et modalités selon vos besoins, en lien avec l'Agefiph.

VALEUR AJOUTÉE BAME PRÉVENTION

Format court	Pratique guidée	Réflexes essentiels	Formatrice certifiée SST
Accessible à tous les publics	Un passage par participant	Les 3 gestes pour sauver une vie	Expertise pédagogique