



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

GESTES QUI SAUVENT — LES BONNES PRATIQUES

Formation aux 3 gestes qui peuvent sauver : alerter, masser, défibriller — Programme de formation

DURÉE

3 h 30, en présentiel.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public, salarié ou non, sans distinction : entreprises, particuliers, personnes en situation de handicap. Aucune connaissance préalable nécessaire.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

4 à 10 personnes.

PRÉREQUIS

Aucun. Formation accessible à tous, quel que soit le secteur. Tenue confortable recommandée pour les exercices pratiques.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

- **Code du travail L.4121-1 à 3** — prévention des risques professionnels
- Complémentaire à l'initiation aux gestes qui sauvent et au Sauveteur Secouriste du Travail initial

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Formation adaptée. Laure PIPET est votre référente handicap et adapte les modalités selon vos besoins, en lien avec l'Agefiph.

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

réagir utilement dans les premières minutes d'une urgence vitale (alerter, masser, défibriller), face à un arrêt cardiaque, en attendant l'arrivée des secours.

OBJECTIFS

- 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.
- 3 Pratiquer un massage cardiaque (compressions thoraciques) sur un adulte.
- 4 Mettre en œuvre un défibrillateur automatisé externe.
- 5 Connaître la chaîne de survie et le rôle du premier témoin.

CONTENU DE LA FORMATION — 3 H 30

- **Pourquoi se former** (30 min) : statistiques de l'arrêt cardiaque en France, chaîne de survie, rôle déterminant du premier témoin dans les premières minutes.
- **Protéger et alerter** (45 min) : identifier un danger, sécuriser la zone, donner l'alerte et transmettre un message clair et utile.
- **La position latérale de sécurité** (45 min) : reconnaître une victime inconsciente qui respire, libérer les voies aériennes, mise en position — un essai par participant sur mannequin.
- **Massage cardiaque et défibrillateur** (1 h) : reconnaître l'arrêt cardiaque, compressions thoraciques, utilisation guidée du défibrillateur automatisé externe — un essai par participant sur mannequin adulte.
- **Synthèse et questions** (30 min) : récapitulatif des 3 gestes, questions / réponses, remise des attestations.

MOYENS D'ANIMATION

- Apports théoriques très courts.
- Démonstrations par la formatrice.
- Un passage par participant sur mannequin adulte et défibrillateur de formation.
- Format découverte, pédagogie bienveillante et accessible à tous.

ORGANISATION ET MODALITÉS

Présentiel, en intra (sur site) ou en inter-entreprises. Inscription après devis et convention. Délai d'accès : 2 à 4 semaines selon disponibilités.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation continue lors des manipulations.
- Validation par observation du geste pratiqué (position latérale de sécurité, massage, défibrillateur).
- 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 (validité 24 mois).
- Certificat de réalisation et mémo « les 3 gestes qui peuvent sauver ».