

BAME PRÉVENTION

Laure PIPET — Formatrice habilitée SST — Gestes & Postures — Premiers secours
2 bis rue du Parc — 77540 Bernay-Vilbert
06 67 98 14 71 — lp@sofeca.com

SIRET : 91990879800011
NDA : 11770808577
www.bameprevention.fr

LES BONNES PRATIQUES POUR SECOURIR UNE VICTIME

Formation aux premiers secours — 7 heures — Tout public

7 h (1 j.)	4 à 10 pers.	Intra / Inter	Attestation	600 € net	2 à 4 semaines
Durée	Effectif	Format	Validation	Tarif	Délai d'accès

Et si vous étiez le premier à pouvoir sauver une vie ?

En France, environ 50 000 personnes décèdent chaque année d'un arrêt cardiaque (source : Fédération Française de Cardiologie). Dans 80 % des cas, le geste d'un témoin aurait pu faire la différence.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Permettre aux participants d'acquérir les gestes essentiels de premiers secours afin de réagir efficacement face à une situation d'urgence, dans l'attente des secours, et ainsi augmenter les chances de survie des victimes.

OBJECTIFS POUR LE STAGIAIRE

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 (PLS)
3. Pratiquer les compressions thoraciques (massage cardiaque) et utiliser un défibrillateur (DAE)
4. Intervenir face à un étouffement adulte, enfant et nourrisson (manœuvre de Heimlich)
5. Effectuer une compression directe face à un saignement abondant
6. Appliquer les bons gestes face à des situations variées (brûlures, plaies, malaise)

CADRE RÉGLEMENTAIRE

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

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public, salariés ou non, sans distinction d'âge ni de niveau.
Idéale pour entreprises, associations, clubs sportifs.
Effectif recommandé : 4 à 10 participants.

PRÉREQUIS

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

PROGRAMME — 7 HEURES

Module	Contenu	Méthode
Accueil	Tour de table — Présentation des objectifs — Recueil des attentes — Règles de sécurité	Échange participatif
Protéger et alerter	Identifier le danger — Sécuriser la zone — Alerter (15, 18, 112) — Transmettre les informations	Apport + démonstration
Victime inconsciente	Reconnaître une perte de connaissance — Vérifier la respiration — PLS adulte / enfant / nourrisson	Démonstration + pratique
Arrêt cardiaque et DAE	Reconnaître l'arrêt cardiaque — Massage cardiaque — Utilisation du DAE — Enchaînement RCP + DAE	Entraînement mannequins
Étouffement	Obstruction partielle et totale — Claques dans le dos — Heimlich adulte / enfant — Nourrisson	Démonstration + pratique
Hémorragie	Reconnaître un saignement abondant — Compression directe — Pansement compressif — Cas particuliers	Démonstration + pratique
Autres urgences	Malaises — Brûlures — Plaies — Traumatismes — Conduite à tenir selon les situations	Apports + cas pratiques
Mises en situation	Scénarios simulés intégrant plusieurs gestes — Corrections individualisées — Ancrage des réflexes	Scénarios pratiques
Bilan	Questions / réponses — Remise de l'attestation — Questionnaire de satisfaction	Échange

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- ▶ Apports courts : théorie accessible, sans jargon médical
- ▶ Démonstrations sur mannequins adulte / enfant / nourrisson + DAE
- ▶ Pratique individuelle : chaque participant s'entraîne
- ▶ Approche rassurante : pédagogie positive et bienveillante

ÉVALUATION

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

LIVRABLES

Feuille d'émargement
Attestation individuelle de participation
Certificat de présence
Support mémo gestes essentiels

ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Formation accessible aux personnes en situation de handicap, avec adaptation des supports et des méthodes. Laure PIPET (infirmière diplômée d'État de formation initiale) est votre référente handicap et accompagne chaque participant selon ses besoins.

VALEUR AJOUTÉE BAME PRÉVENTION

Approche concrète	Répétition des gestes	Mises en situation	Formatrice certifiée SST
Rassurante et accessible à tous	Ancrage durable des réflexes	Scénarios réalistes et adaptés	Expertise pédagogique