



Bien Analyser pour une Manipulation Efficace

## BAME PRÉVENTION

Laure PIPET — Infirmière Diplômée d'État  
Formatrice habilitée SST — Formatrice GP, GQS  
2 bis rue du Parc — 77540 Bernay-Vilbert | 06 67 98 14 71 |  
lp@sofeca.com

SIRET : 91990879800011  
NDA : 11770808577

[www.bameprevention.fr](http://www.bameprevention.fr)

# INITIATION AUX GESTES QUI SAUVENT

Formation premiers secours — 7 heures — Tout public

**7 h (1 j.)**  
Durée

**4 à 10 pers.**  
Effectif

**Intra / Inter dans  
vos locaux**  
Format

**Participation**  
Attestation

**600 € TTC**  
Tarif

**Et si vous étiez le premier à pouvoir sauver une vie ?** En France, 50 000 personnes décèdent chaque année d'un arrêt cardiaque (source staying alive). 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 PARTICIPANT

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

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 avec la manœuvre de Heimlich
5. Effectuer une compression directe face à un saignement abondant
6. Appliquer les bons gestes face à des situations d'urgences variées (brûlures, plaies, malaise)

## CADRE RÉGLEMENTAIRE

- Code du travail — Art. L.4121-1 à L.4121-3 : obligation de l'employeur d'assurer la sécurité et de protéger la santé des travailleurs
- 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 qui sauvent auprès de la population

## 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

<b>Accueil</b>	Tour de table — Présentation des objectifs — Recueil des attentes — Règles de sécurité pratique	Échange participatif
<b>Protéger et alerter</b>	Identifier le danger — Sécuriser la zone — Donner l'alerte (15, 18, 112) — Transmettre les informations essentielles aux secours	Apport + démonstration
<b>Victime inconsciente</b>	Reconnaître une perte de connaissance — Vérifier la respiration — PLS adulte / enfant / nourrisson	Démonstration + pratique
<b>Arrêt cardiaque et DAE</b>	Reconnaître un arrêt cardiaque — Massage cardiaque adulte / enfant / nourrisson — Utilisation du DAE — Enchaînement RCP + DAE	Entraînement mannequins
<b>Étouffement</b>	Obstruction partielle et totale — Claques dans le dos — Manœuvre de Heimlich adulte / enfant — Prise en charge du nourrisson	Démonstration + pratique
<b>Hémorragie</b>	Reconnaître un saignement abondant — Compression directe — Pansement compressif — Cas particuliers	Démonstration + pratique
<b>Autres urgences</b>	Malaises — Brûlures — Plaies — Traumatismes — Conduite à tenir selon les situations	Apports + cas pratiques
<b>Mises en situation</b>	Scénarios simulés intégrant plusieurs gestes — Corrections individualisées — Ancrage des réflexes	Scénarios pratiques
<b>Bilan</b>	Questions / réponses — Remise de l'attestation — Questionnaire de satisfaction	Échange
<b>TOTAL — Initiation aux Gestes Qui Sauvent — Durée totale : 7 h</b>		

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

<b>Apports courts</b> Théorie accessible, sans jargon médical	<b>Démonstrations</b> Mannequins adulte / enfant / nourrisson + DAE	<b>Pratique individuelle</b> Chaque participant s'entraîne	<b>Approche rassurante</b> Pédagogie positive et bienveillante
--	--	---	---


## ÉVALUATION

- Évaluation continue lors des mises en situation
- Validation des gestes essentiels par le formateur
- Questionnaire de satisfaction en fin de session

## LIVRABLES

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

## VALEUR AJOUTÉE BAME PRÉVENTION

 *Accessibilité handicap : formation accessible aux personnes en situation de handicap, avec adaptation des supports et méthodes. En tant qu'Infirmière Diplômée d'État de formation initiale, Laure PIPET accompagne chaque participant selon ses besoins.*

<b>Approche concrète</b> Rassurante et accessible à tous	<b>Répétition des gestes</b> Ancrage durable des réflexes	<b>Mises en situation</b> Scénarios réalistes et adaptés	<b>Formatrice certifiée sst</b> Expertise para-médicale et pédagogique
---	--	---	---