

**PROGRAMME DE FORMATION****Ateliers de premiers secours***Entraînement pratique aux gestes qui sauvent face à une urgence vitale*

|                            |                                                                                                                                                 |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Durée</b>               | 3 heures en présentiel                                                                                                                          |
| <b>Effectif</b>            | 2 à 10 participants par groupe                                                                                                                  |
| <b>Public concerné</b>     | Tout public. Salariés, agents, bénévoles ou particuliers souhaitant être capables d'agir face à une urgence vitale                              |
| <b>Prérequis</b>           | Aucun prérequis. La formation nécessite de comprendre le français parlé et d'être en capacité physique de réaliser les gestes, notamment au sol |
| <b>Modalité</b>            | Formation en présentiel, en intra, dans les locaux de l'établissement                                                                           |
| <b>Zone d'intervention</b> | Région Auvergne-Rhône-Alpes                                                                                                                     |

**1. PRÉSENTATION**

Cette formation est construite en ateliers : peu de théorie, beaucoup de répétition. Chaque participant refait les gestes jusqu'à ce qu'ils deviennent disponibles sous stress, parce que c'est dans cet état qu'ils seront exécutés le jour venu.

Elle couvre les quatre urgences vitales : l'inconscience, l'arrêt cardiaque, l'hémorragie et l'étouffement. Ce sont celles où le délai d'intervention décide de l'issue.

Cette formation n'est équivalente ni au SST, ni au PSC1, ni à une formation aux gestes qui sauvent délivrée dans un cadre réglementé. Elle ne donne lieu à aucun certificat de secourisme.

**2. CADRE RÉGLEMENTAIRE**

Cette action s'inscrit dans le cadre suivant :

- Article L. 4121-1 du Code du travail : obligation générale de sécurité et de protection de la santé des travailleurs.
- Article R. 4224-16 du Code du travail : l'employeur prend, après avis du médecin du travail, les mesures nécessaires pour assurer les premiers secours aux accidentés et aux malades.
- Article 223-6 du Code pénal : obligation de porter assistance à une personne en péril, sans risque pour soi ni pour les tiers.
- Article L. 1237-9-1 du Code du travail : sensibilisation aux gestes qui sauvent proposée aux salariés avant leur départ à la retraite.
- Article L. 6313-1 du Code du travail : action de formation concourant au développement des compétences, éligible à une prise en charge par un opérateur de compétences.

**3. OBJECTIF PROFESSIONNEL VISÉ**

Rendre le participant capable de reconnaître une situation d'urgence vitale, d'alerter les secours et de réaliser les gestes de premiers secours adaptés, dans l'attente de l'arrivée des secours spécialisés.

Au sens de l'article L. 6313-2 du Code du travail, cette action constitue un parcours pédagogique permettant d'atteindre cet objectif professionnel.

#### 4. COMPÉTENCES VISÉES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Chaque compétence est formulée de façon opérationnelle et fait l'objet d'une évaluation identifiée, conformément aux indicateurs 5 et 11 du Référentiel National Qualité.

| Compétence visée                                           | À l'issue, le participant est capable de...                                                                                         | Modalité d'évaluation                                                       |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>C1 — Reconnaître une situation d'urgence vitale</b>     | Identifier l'inconscience, l'arrêt respiratoire, l'hémorragie externe et l'étouffement, et déterminer le geste prioritaire          | Mises en situation à partir de scénarios présentés par le formateur         |
| <b>C2 — Alerter les secours</b>                            | Composer et transmettre un message d'alerte permettant l'engagement de moyens adaptés, et appliquer les consignes reçues            | Exercice d'alerte, le formateur tenant le rôle de l'opérateur               |
| <b>C3 — Agir face à une personne inconsciente</b>          | Libérer les voies aériennes, contrôler la respiration et placer la personne en position latérale de sécurité                        | Exercice pratique individuel observé sur grille                             |
| <b>C4 — Agir face à un arrêt cardiaque</b>                 | Réaliser des compressions thoraciques efficaces et mettre en œuvre un défibrillateur automatisé externe en respectant ses consignes | Exercice pratique individuel sur mannequin avec défibrillateur de formation |
| <b>C5 — Agir face à une hémorragie ou à un étouffement</b> | Arrêter une hémorragie externe par compression, et désobstruer les voies aériennes d'une personne qui s'étouffe                     | Ateliers pratiques individuels observés                                     |

#### 5. CONTENU DE LA FORMATION

##### Module 1 — Ouverture

- Accueil, présentation du déroulé et des objectifs
- Tour de table : expériences vécues, appréhensions, attentes
- Ce que couvre la formation, et ce qu'elle ne couvre pas

##### Module 2 — Atelier inconscience

- Reconnaître l'inconscience : la personne ne répond pas, ne réagit pas
- Libérer les voies aériennes et contrôler la respiration
- La position latérale de sécurité
- Le gasp et la crise convulsive : ce qu'il ne faut pas confondre

##### Module 3 — Atelier arrêt cardiaque

- Reconnaître l'arrêt cardiaque et la chaîne de survie
- Les compressions thoraciques : localisation, profondeur, rythme, relâchement

- Le défibrillateur automatisé externe : mise en marche, pose des électrodes, respect des consignes vocales, sécurité de l'entourage
- L'organisation à plusieurs et le relais

#### **Module 4 — Atelier hémorragie et étouffement**

- L'hémorragie externe : compression manuelle protégée, pansement compressif
- Le garrot : dans quelles situations seulement, et comment
- L'étouffement : distinguer obstruction complète et obstruction partielle
- Les claques dans le dos et les compressions abdominales
- Les particularités de l'enfant et du nourrisson

#### **Module 5 — L'alerte des secours**

- Les numéros d'urgence : 15, 18, 112, 114
- Le contenu du message d'alerte et l'importance de ne pas raccrocher le premier
- Appliquer les consignes de l'opérateur et guider les secours à leur arrivée
- Exercices d'alerte par binômes

#### **Module 6 — Clôture**

- Questions ouvertes sur les thèmes souhaités par le groupe, selon le temps restant
- Bilan de fin de formation et autoévaluation
- Questionnaire de satisfaction

### **6. MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Format en ateliers : démonstration commentée, puis répétition individuelle jusqu'à l'aisance du geste
- Apports théoriques réduits au strict nécessaire
- Mises en situation contextualisées à l'environnement des participants
- Autoévaluation de chaque participant, reprise par le formateur

#### **Matériel mobilisé**

- Mannequins de réanimation adulte, enfant et nourrisson, avec peaux de visage individuelles
- Défibrillateur automatisé externe de formation avec accessoires
- Matériel de simulation de plaies et de saignements
- Tapis de sol
- Supports de synthèse remis à chaque participant

### **7. POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE**

Un échange préalable avec le commanditaire identifie le contexte, les risques du site et le niveau des participants. Le tour de table d'ouverture recueille les expériences et les appréhensions de chacun et permet d'adapter le poids relatif des ateliers.

### **8. MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION**

- Évaluation formative continue pendant les ateliers
- Observation individuelle sur grille lors de chaque exercice pratique
- Mises en situation d'urgence en fin de session

- Autoévaluation des participants, reprise par le formateur
- Feuille d'émargement signée par les participants et le formateur
- Questionnaire de satisfaction à chaud

## 9. SANCTION DE LA FORMATION

- Certificat de réalisation remis à chaque participant, conformément à l'article D. 6313-3-1 du Code du travail
- Attestation de présence transmise à l'employeur
- Supports pédagogiques remis aux participants

## 10. PROFIL DU FORMATEUR

- Formation animée par un sapeur-pompier en activité
- Expérience opérationnelle du secours à personne et de la lutte contre l'incendie
- Formateur en prévention et sécurité au travail, à jour de ses qualifications
- Intervenant en prévention des risques professionnels enregistré sous le n° 8906299
- Les compétences de chaque intervenant sont vérifiées et documentées par ESFORMA avant toute intervention : diplômes, attestations de qualification et expérience professionnelle sont conservés au dossier

## 11. MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Inscription par demande de devis à [contact@esforma.fr](mailto:contact@esforma.fr) ou au 06 29 38 65 40. Le devis est établi sous 48 heures ouvrées.

La session est planifiée d'un commun accord, avec un délai minimum de 15 jours ouvrés entre la validation du devis et le démarrage de la formation, sous réserve de disponibilité. Un délai plus court peut être étudié en cas d'urgence.

## 12. TARIF

Tarif établi sur devis personnalisé, selon l'effectif, la durée et le lieu de la formation. Devis gratuit sous 48 heures ouvrées.

**TVA non applicable — article 293 B du Code général des impôts.**

Formation susceptible d'être prise en charge par votre OPCO au titre du développement des compétences.

## 13. ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les formations ESFORMA s'inscrivent dans une politique d'égalité des chances. Toute personne en situation de handicap souhaitant suivre cette formation est invitée à se signaler dès la demande de devis, afin que les adaptations nécessaires soient étudiées ensemble.

**Référent handicap : Emmanuel SEGURA — 06 29 38 65 40 — [contact@esforma.fr](mailto:contact@esforma.fr)**

## 14. VALIDITÉ ET RECYCLAGE

Cette formation ne délivre aucun certificat de secourisme et n'est équivalente ni au SST, ni au PSC1, ni au dispositif « gestes qui sauvent ». Un employeur devant justifier de la présence de personnel formé au

secourisme au titre de l'article R. 4224-15 du Code du travail doit faire former des Sauveteurs Secouristes du Travail.

Les gestes de premiers secours se perdent vite. ESFORMA recommande un entraînement au moins tous les deux ans, et annuel pour les personnes exposées à un risque particulier.

## 15. CONTACT

### **SEGURA ESFORMA — Emmanuel SEGURA**

200 rue du Cinier - 01480 Jassans-Riottier

06 29 38 65 40 — [contact@esforma.fr](mailto:contact@esforma.fr) — [www.esforma.fr](http://www.esforma.fr)