

LES RÉFLEXES QUI SAUVENT

PROTÉGER • ALERTER • SECOURIR

Une sensibilisation courte et pratique pour reconnaître une situation d'urgence, donner l'alerte et réaliser les premiers gestes utiles en attendant l'arrivée des secours.

DURÉE	PUBLIC	PRÉREQUIS	VALIDATION
2 HEURES	TOUT PUBLIC	AUCUN	ATTESTATION DE FORMATION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01

IDENTIFIER UNE SITUATION D'URGENCE

Reconnaître rapidement une situation nécessitant une intervention et repérer les dangers.

02

DONNER L'ALERTE

Transmettre aux services de secours les informations utiles de manière claire et efficace.

03

RÉALISER LES PREMIERS GESTES

Adopter les gestes adaptés face aux principales urgences rencontrées.

04

PROTÉGER EN ATTENDANT LES SECOURS

Sécuriser la situation et accompagner la victime jusqu'à la prise en charge par les secours.

PUBLIC & CONDITIONS D'ACCÈS

Public : tout public souhaitant acquérir des réflexes simples face à une urgence.

Prérequis : aucun.

Effectif conseillé : de 4 à 10 participants. Formation réalisable en INTRA ou INTER.

CONTENU DÉTAILLÉ - 2 HEURES

01

PROTÉGER & IDENTIFIER LA SITUATION D'URGENCE

- Observer la situation et identifier les dangers.
- Éviter le suraccident et assurer une protection adaptée.
- Repérer les éléments essentiels avant d'agir.

02

ALERTER EFFICACEMENT LES SECOURS

- Identifier le service de secours adapté à la situation.
- Transmettre les informations essentielles du message d'alerte.
- Répondre aux consignes données par les secours.

03

RÉAGIR FACE AUX PRINCIPALES URGENCES

- Saignement abondant.
- Étouffement.
- Victime inconsciente qui respire.
- Arrêt cardiaque : alerte, réanimation cardio-pulmonaire et utilisation d'un défibrillateur automatisé externe.

04

MISE EN PRATIQUE

- Démonstration des gestes essentiels.
- Exercices pratiques guidés.
- Mises en situation simples permettant d'enchaîner protection, alerte et premiers gestes.
- Corrections et débriefing avec le formateur.

UNE SENSIBILISATION COURTE & ACCESSIBLE

Le format de 2 heures privilégie l'acquisition de réflexes immédiatement mobilisables. Il ne remplace pas une formation certifiante de secourisme telle que le SST.

APPRENDRE LES BONS RÉFLEXES PAR LA PRATIQUE

La formation alterne apports courts, démonstrations et exercices pratiques afin de permettre aux participants de mémoriser les conduites essentielles face à une urgence.

MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Apports pédagogiques courts et interactifs.
- Démonstrations commentées des gestes essentiels.
- Exercices pratiques et mises en situation.
- Utilisation de matériel pédagogique de secourisme adapté aux exercices.
- Échanges et corrections individualisées.

ÉVALUATION & VALIDATION

ÉVALUATION	VALIDATION
Appréciation des acquis tout au long de la formation lors des échanges, exercices pratiques et mises en situation.	Une attestation de formation « Les Réflexes qui sauvent » est délivrée à l'issue de la sensibilisation.

ORGANISATION & ACCESSIBILITÉ

EFFECTIF	ORGANISATION	MODALITÉS	ACCESSIBILITÉ PSH
4 à 10 participants	INTRA / INTER	Présentiel & pratique	Nous contacter afin d'étudier les besoins et adaptations possibles.

LES RÉFLEXES QUI SAUVENT

Programme de sensibilisation proposé par SC Formations Conseils. Cette formation est présentée sous son propre intitulé et ne constitue pas une formation certifiante SST.