

**Public :**

Toute personne souhaitant se former aux gestes de base permettant de réagir efficacement en cas d'urgence.

**Prérequis :**

Aucun

**Durée :**

0,5 jour (3,5 heures)

**Objectifs pédagogiques :****A l'issue de la formation, le participant est capable de :**

- Se protéger et protéger autrui sur une scène d'accident.
- Alerter efficacement les secours.
- Appliquer les premiers gestes face à une hémorragie externe.
- Mettre une victime en position d'attente adaptée.
- Pratiquer les gestes de réanimation cardio-pulmonaire.
- Utiliser un défibrillateur automatisé externe (DAE).

**Programme :**

---

**Se protéger - Assurer la sécurité**

- Identifier les dangers : sur la route, à la maison, en entreprise...
- Règle des 3 P : Protéger - Alerter - Secourir
- Cas pratiques à l'écran : vidéos / images interactives à commenter
- Quiz en ligne (type QCM) ou sondage interactif : "Est-ce que cette situation est sécurisée ?"

**Alerter efficacement les secours**

- Qui appeler ? (15, 18, 112)
- Informations à transmettre : lieu, état de la victime, risques présents
- Mise en situation : jeu de rôle en binôme
- Fiche de synthèse partagée (PDF)

**Réagir face à une hémorragie externe**

- Définition d'une hémorragie grave
- Gestes à distance : compression manuelle, pansement compressif
- Démonstration en visio avec une trousse de secours

**Position d'attente adaptée**

- Victime consciente, inconsciente, qui respire / ne respire pas

- Position latérale de sécurité (PLS) : démonstration et autositionnement (si possible)
- Vidéo explicative + quiz interactif d'évaluation rapide

#### *Réagir face à un arrêt cardiaque & utiliser un DAE*

- Reconnaître un arrêt cardiaque (inconscience, pas de respiration)
- Appeler à l'aide + masser sans attendre
- Vidéo : Démonstration RCP (Réanimation Cardio-Pulmonaire)
- Démonstration de l'usage d'un DAE (défibrillateur automatisé externe)
- Simulation à distance : chaque participant verbalise les gestes à effectuer.

#### **Clôture**

- Rappel des numéros d'urgence et des gestes clés
- Distribution du support de formation numérique (PDF)
- Temps de questions / réponses
- Informations sur les formations PSC1 / gestes en présentiel possibles

#### **Méthodes pédagogiques :**

Les méthodes pédagogiques s'appuient sur des outils numériques dynamiques : partages d'écran, vidéos, quiz interactifs, démonstrations en direct. Les supports sont accessibles en ligne pendant et après la formation (fiches PDF, fiches réflexes). Un temps de questions-réponses est prévu à la fin, ainsi qu'une évaluation de satisfaction et des recommandations pour approfondir les apprentissages (notamment PSC1 en présentiel).

#### **Modalités d'inscription :**

L'inscription est validée par un entretien téléphonique ou physique.

#### **Modalités d'évaluation :**

Le participant doit s'auto-évaluer au début et à la fin de la formation. Cette auto-évaluation est complétée par un questionnaire de fin de formation pour évaluer les compétences acquises durant de la formation et un questionnaire de satisfaction.