NORFLIX
FORMATION

PROGRAMME DE FORMATION

SÉRIE SECOURISME · HORS-SÉRIE

INITIATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS

Trois heures pour apprendre les gestes qui sauvent.

✓ Certifié Qualiopi 2026 | Tout niveau | 3 heures | INITIATION | Présentiel

▶ Réserver une session | ⓘ Devis sur demande



Synopsis

Une initiation courte et concrète pour **adopter les bons réflexes face à une urgence** : protéger, examiner, alerter et **pratiquer les gestes essentiels** devant une victime qui saigne, s'étouffe, est inconsciente ou en arrêt cardiaque. Formation d'initiation, hors dispositif SST.

DURÉE
3 heures

EFFECTIF
4 à 12 personnes

PUBLIC
L'ensemble du personnel

PRÉREQUIS
Aucun prérequis. Compréhension du français nécessaire.

TARIF
Sur devis

MODALITÉ
Présentiel

Objectifs généraux

- Prendre conscience de l'importance des gestes de premiers secours
- Acquérir les gestes essentiels pour agir face à une urgence vitale en attendant les secours

Compétences visées

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

1. **Protéger** la victime et les témoins pour éviter un suraccident
2. **Examiner** la victime pour repérer une urgence vitale
3. **Alerter** les secours en transmettant un message clair et complet
4. **Arrêter** un saignement abondant
5. **Désobstruer** les voies aériennes d'une victime qui s'étouffe
6. **Installer** en position latérale de sécurité une victime inconsciente qui respire
7. **Réaliser** une réanimation cardio-pulmonaire et utiliser un défibrillateur

Épisodes

PROGRAMME DE FORMATION · 3 HEURES

PARTIE 1 Les bons réflexes

1

ÉPISODE 1

Protéger

- Repérer les dangers persistants
- Supprimer, isoler ou baliser le danger
- Ne pas s'exposer soi-même

2

ÉPISODE 2

Examiner

- La victime répond-elle ?
- Respire-t-elle ?
- Saigne-t-elle abondamment ?

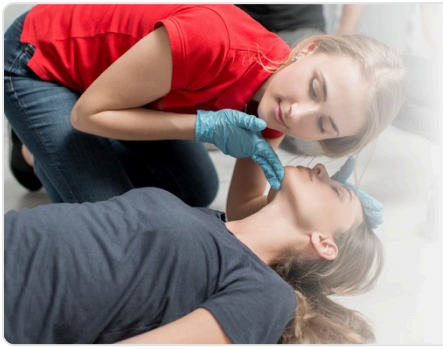
3

ÉPISODE 3

Alerter

- Les numéros d'urgence : 15, 18, 112, 114
- Le contenu du message d'alerte
- Faire alerter ou alerter soi-même

PARTIE 2 Les gestes qui sauvent



4

ÉPISODE 4

La victime ne répond pas

- Elle respire : **position latérale de sécurité**
- Elle ne respire pas : **réanimation cardio-pulmonaire** et **défibrillateur**
- Adulte, enfant et nourrisson

5

ÉPISODE 5

La victime saigne abondamment

- Compression directe
- Pansement compressif
- Garrot si nécessaire

6

ÉPISODE 6

La victime s'étouffe

- Claques dans le dos
- Compressions abdominales
- Cas du nourrisson

Dans les coulisses

MÉTHODES, MOYENS ET MODALITÉS

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Théorie : exposé interactif, études de cas, quiz interactif.
Pratique : démonstrations, apprentissage de chaque geste sur mannequins, puis **mises en situation** avec maquillage effets spéciaux.

BESOINS EN INTRA-ENTREPRISE

- Une **salle dédiée** avec projection, pour suivre le diaporama dans de bonnes conditions
- Un **espace dégagé** pour les gestes au sol et les mises en situation



MISE EN SITUATION

MATÉRIEL · THÉORIE

- Diaporama alternant vidéos et diapositives
- Fiches ressources numériques

MATÉRIEL · PRATIQUE

- DAE de formation
- Mannequins RCP connectés adulte, enfant, nourrisson
- Mannequin nourrisson étouffement et LifeVac
- Trousse : pansement compressif, garrot
- Maquillage effets spéciaux, tapis de sol
- Matériel désinfecté entre chaque formation

Infos pratiques

AVANT DE LANCER LA SÉANCE

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **Positionnement** en début de formation (quiz)
- **Évaluation formative** : pratique de chaque geste
- **Évaluation des acquis** par une mise en situation en fin de formation
- **Questionnaire de satisfaction** à chaud

SANCTION

Attestation de fin de formation (avec résultat de l'évaluation des acquis). Cette initiation **ne délivre pas le certificat SST**.

MAINTIEN DES COMPÉTENCES

Session de rappel **recommandée chaque année**. Pour aller plus loin : formation **Sauveteur Secouriste du Travail** (14 h, certificat INRS).

LIEU DE FORMATION

Intra-entreprise : dans vos locaux, en présentiel. Méthode privilégiée pour adapter la formation à votre établissement.
Inter-entreprise : en centre de formation.

RÉVISIONS

Espace ressources personnalisé de la formation sur **norflix.fr**, accessible aux stagiaires pour réviser.

DÉLAI D'ACCÈS

Formation réalisée dans un délai maximum de **3 mois** après validation de la demande.

TARIF

Sur devis

DOCUMENT NÉCESSAIRE

Aucun justificatif n'est demandé pour participer à cette formation.

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Référent handicap : **Alexis HENNART**, **contact@norflix.fr** · 06 27 68 41 73, pour étudier les adaptations possibles.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

- Code du travail : art. **L.4121-1** (obligation de sécurité de l'employeur)
- Code pénal : art. **223-6** (obligation de porter assistance à une personne en péril)
- Décret n° 2007-705 du 4 mai 2007 (utilisation des défibrillateurs automatisés externes)