PROGRAMME DE FORMATION

Initiation aux premiers secours

Formation de sensibilisation destinée à un public adulte — durée totale : 3 heures (180 minutes)

Public	Adultes, débutants ou non initiés aux gestes de premiers secours.
Durée	3 heures, soit 180 minutes.
Format	Apports théoriques courts, démonstrations, exercices pratiques et mises en situation.
Finalité	Acquérir les bons réflexes face à une urgence, dans l'attente de l'arrivée des secours.

1. Objectifs pédagogiques

À l'issue de la séance, les participants devront être capables de :

• Identifier une situation d'urgence et repérer les principaux dangers.

• Protéger la zone d'intervention sans se mettre en danger.

• Alerter efficacement les services de secours et transmettre les informations utiles.

• Reconnaître quelques signes de détresse vitale.

• Connaître et mettre en pratique les gestes de premiers secours abordés pendant la séance.

• Adopter les bons réflexes face à des accidents courants de la vie quotidienne ou professionnelle.

2. Déroulement pédagogique détaillé

Le déroulé ci-dessous totalise 180 minutes. Les exercices pratiques doivent être adaptés au matériel disponible, au nombre de participants et à leurs capacités.

Séquence 1 — Introduction et prévention (10 min)

• Présentation du formateur, des participants et des objectifs.

• Intérêt des premiers secours et rôle du premier témoin.

• Risques de la vie quotidienne et professionnelle.

Activité / mise en pratique : Échange collectif et recueil des expériences.

Séquence 2 — Protéger et alerter (20 min)

• Identifier les dangers : circulation, électricité, incendie, produits dangereux.

• Éviter le suraccident et sécuriser les lieux sans s'exposer.

• Choisir le service d'urgence adapté et transmettre le lieu, la nature de l'événement, le nombre de victimes et leur état.

• Numéros à connaître : 15 (SAMU), 18 (sapeurs-pompiers), 112 (urgence européenne), 114 (urgence accessible, notamment par SMS).

Activité / mise en pratique : Simulation d'un appel au 15 ou au 112. Les participants s'entraînent à transmettre les informations essentielles et à suivre les consignes.

Séquence 3 — Examiner une victime (10 min)

• Vérifier si la victime répond et réagit.

• Évaluer sa respiration et rechercher une hémorragie importante.

• Repérer les signes pouvant évoquer une détresse vitale.

Activité / mise en pratique : Petites situations simulées : observer, décrire et décider de la conduite à tenir.

Séquence 4 — L'étouffement (20 min)

• Différencier une obstruction partielle d'une obstruction totale des voies aériennes.

• Reconnaître les signes d'un étouffement.

• En cas d'obstruction partielle : encourager la toux et surveiller.

• En cas d'obstruction totale : appliquer les gestes adaptés à l'adulte selon les recommandations enseignées.

• Conduite à tenir si la victime perd connaissance.

Activité / mise en pratique : Démonstration et simulation sur mannequin ou support adapté. Aucune compression abdominale réelle n'est pratiquée sur les participants.

Séquence 5 — Les hémorragies (15 min)

• Reconnaître une hémorragie externe et comprendre le risque lié à une perte importante de sang.

• Réaliser une compression directe de la plaie.

• Mettre en place un pansement compressif si la situation le permet et selon les gestes enseignés.

• Alerter les secours et surveiller la victime.

Activité / mise en pratique : Simulation d'une plaie avec saignement abondant et entraînement à la compression avec matériel pédagogique.

Séquence 6 — Malaise et AVC (15 min)

• Reconnaître un malaise et recueillir les informations utiles.

• Repérer les signes évocateurs d'un AVC : déformation du visage, faiblesse d'un bras, trouble de la parole.

• Connaître les signes d'alerte d'une urgence cardiaque.

• Mettre la victime au repos dans une position adaptée, alerter rapidement et noter l'heure de début des symptômes.

Activité / mise en pratique : Études de cas : identifier les signes d'alerte et choisir les informations à transmettre au SAMU.

Séquence 7 — Arrêt cardiaque et défibrillateur (40 min)

• Reconnaître un arrêt cardiaque : victime inconsciente qui ne respire pas normalement.

• Faire alerter les secours et demander un défibrillateur automatisé externe (DAE).

• Débuter la réanimation cardio-pulmonaire et limiter les interruptions.

• Mettre en place les électrodes du DAE et suivre ses consignes vocales.

• Poursuivre les gestes jusqu'au relais par les secours ou jusqu'à la reprise de signes de vie.

Activité / mise en pratique : Démonstration, entraînement individuel au massage cardiaque sur mannequin adulte et simulation d'utilisation d'un DAE d'entraînement. Repères pédagogiques chez l'adulte : 100 à 120 compressions/minute, profondeur de 5 à 6 cm, relâchement complet du thorax entre les compressions.

Séquence 8 — Victime inconsciente qui respire (15 min)

• Reconnaître une perte de connaissance et vérifier la respiration.

• Comprendre l’intérêt de la position latérale de sécurité (PLS).

• Installer en PLS une victime inconsciente qui respire normalement, lorsque cela est indiqué.

• Surveiller régulièrement la respiration jusqu’à l’arrivée des secours.

Activité / mise en pratique : Démonstration puis entraînement à la PLS par binômes.

Séquence 9 — Mises en situation globales (25 min)

• Scénario 1 : une personne s’effondre brutalement dans une salle d’attente.

• Scénario 2 : une personne présente une plaie avec saignement abondant.

• Scénario 3 : une personne fait un malaise avec des troubles de la parole.

Activité / mise en pratique : Les participants doivent sécuriser la situation, examiner la victime, alerter, réaliser les gestes adaptés et assurer la surveillance. Débriefing collectif après chaque scénario.

Séquence 10 — Évaluation et conclusion (10 min)

• Questions-réponses et quiz rapide sur les gestes essentiels.

• Retour sur les difficultés rencontrées et correction des erreurs fréquentes.

• Rappel des numéros d’urgence et des messages clés.

Activité / mise en pratique : Évaluation formative par observation des gestes et participation au quiz.

3. Matériel pédagogique nécessaire

• Mannequin adulte de réanimation cardio-pulmonaire (RCP).

• Défibrillateur automatisé externe (DAE) d'entraînement avec électrodes de formation.

• Gants à usage unique, compresses, bandes, pansements et matériel de simulation.

• Supports de démonstration pour l'étouffement et la position latérale de sécurité.

• Diaporama ou affiches pédagogiques, fiches mémo et quiz.

4. Évaluation des participants

Compétence observée	Critère d'évaluation
Protection	Identifie les dangers et évite de s'exposer.
Alerte	Transmet les informations utiles aux services de secours.
Étouffement	Distingue obstruction partielle et totale et connaît la conduite à tenir.
Hémorragie	Connaît et réalise une compression directe sur une simulation.
Inconscience	Évalue la respiration et connaît la conduite à tenir.
Arrêt cardiaque	Réalise les compressions thoraciques sur mannequin.
DAE	Sait suivre les consignes d'un DAE d'entraînement.

5. Fiche mémo à remettre aux participants

Les 5 réflexes essentiels

1. PROTÉGER — Éviter le suraccident. Ne jamais se mettre en danger.

2. EXAMINER — Vérifier la conscience, la respiration et rechercher une hémorragie importante.

3. ALERTER — Appeler le 15 ou le 112, donner des informations précises et suivre les consignes.

4. SECOURIR — Effectuer les gestes adaptés à l'état de la victime et à sa formation.

5. SURVEILLER — Rester auprès de la victime et surveiller son état jusqu'à l'arrivée des secours.

NUMÉROS D'URGENCE
15 • 18 • 112
114 : urgence accessible, notamment par SMS.

6. Cadre et limites de la formation

Important : ce programme constitue une proposition d'initiation et de sensibilisation de 3 heures. Il ne vaut pas formation officielle PSC (Premiers secours citoyen), ne délivre pas de certificat PSC et ne remplace pas une formation réglementaire ou certifiante. La formation officielle « Gestes qui sauvent » et le PSC répondent à des référentiels et durées propres. Si cette séance est proposée dans un cadre professionnel ou commercial, faire valider le contenu, les gestes enseignés et les conditions d'animation au regard des textes et recommandations en vigueur, et par un organisme ou formateur habilité lorsque cela est requis.

Les gestes doivent être enseignés conformément aux recommandations françaises de premiers secours en vigueur. En situation réelle, appeler les secours et suivre leurs consignes. Le formateur adapte les exercices au niveau des participants et veille à la sécurité pendant les mises en pratique.