



## Formation Premiers Secours

Apprenez les gestes qui sauvent avec un formateur habilité par l'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS)

# Objectifs de la Formation



## Protéger

Être capable de sécuriser l'environnement pour éviter le sur-accident



## Reconnaître

Être capable de reconnaître une urgence vitale et d'identifier les situations dangereuses



## Secourir

Être capable de secourir une victime en appliquant les gestes appropriés



## Alerter

Être capable d'alerter les secours de manière efficace et appropriée



# Informations Pratiques

## Durée et Public

**Durée :** 1 jour, soit 7 heures

**Public visé :** Toute personne souhaitant apprendre les gestes qui sauvent

**Pré requis :** Aucun

**Participants :** Mini 4 à maxi 10 stagiaires

## Tarifs et Modalités

**Coût pédagogique :**

- 200€ HT/stagiaire en inter
- 800€ HT/jour en intra

**Recyclage :** tous les 24 mois

**Délai d'accès :** Maxi 2 mois après la signature de la convention

## Méthode Pédagogique et Moyen

Méthode active et participative favorisant l'apprentissage par la pratique - Mises en situation - Matériel de secourisme (mannequins, DAE...)

## Lieu et Dates

À définir avant le 31/12/2026

## Accessibilité

Personne atteinte de handicap, nous contacter

## Formatrice

Audrey DERLICA, formatrice habilitée INRS

# Techniques et Conduites à Tenir

La formation couvre l'ensemble des situations d'urgence que vous pourriez rencontrer, avec des techniques adaptées à chaque cas.

01

## Protéger, Examiner, Alerter, Secourir

Les quatre étapes essentielles de l'intervention

02

## Saignement Abondant

Techniques pour arrêter une hémorragie

03

## Étouffement

Manœuvres de désobstruction des voies aériennes

04

## Malaise

Reconnaissance et prise en charge d'un malaise

05

## Brûlures

Soins appropriés selon la gravité

06

## Traumatismes

Gestion des douleurs et limitation des mouvements



# Techniques et Conduites à Tenir



## Plaie Non Hémorragique

La victime se plaint d'une plaie qui ne saigne pas abondamment - techniques de désinfection et de protection



## Victime Inconsciente qui Respire

La victime ne répond pas mais elle respire - position latérale de sécurité et surveillance



## Arrêt Cardiaque

La victime ne répond et ne respire pas - réanimation cardio-pulmonaire et utilisation du défibrillateur

# Mise en Pratique et Évaluation

## Apprentissage par l'Action

La formation privilégie la pratique avec des exercices et cas pratiques permettant de maîtriser les gestes essentiels. Chaque participant sera mis en situation réelle pour développer ses réflexes et sa confiance.

### Modalités d'évaluation :

- Mise en situation tout au long de la formation
- Évaluation à chaud pour valider les acquis

**Accessibilité :** Personne atteinte de handicap, nous contacter pour adapter la formation à vos besoins



# Contact

## ADELA CONSEIL RH

SARL au capital de 2000€ – RCS Salon-de-Provence 911 523 181  
Numéro de déclaration d'activité : 93132024113  
Certification Qualiopi au titre des actions de formation et Bilans de compétences  
Adresse : 30 Rue André Marie Ampère – ZA la Verdière 1 – 13880 Velaux  
Contact : Audrey DERLICA – 0789 00 00 70 – [audrey.derlica@adelaconseilrh.fr](mailto:audrey.derlica@adelaconseilrh.fr)

**Organisme certifié Qualiopi – ADELA CONSEIL RH**

Formation éligible au financement via OPCO – Plan de développement des compétences

