



# INITIATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS – ADULTE

*(Action de sensibilisation – formation non certifiante)  
Veille sanitaire et pédagogique permanente*

## FORMATEUR

Formateur en prévention et secours, formé aux gestes de premiers secours et à jour de ses compétences professionnelles.

## PUBLIC CIBLE

Cette initiation s'adresse à toute personne souhaitant acquérir les comportements adaptés pour **prévenir une situation de danger, se protéger et porter secours à une victime adulte**, dans le cadre de la vie quotidienne ou associative.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Groupe de **4 à 10 stagiaires** par session.

## PRÉREQUIS

Aucun.

## ACCESSIBILITÉ – HANDICAP

Conformément à la loi n°2005-102 du 11 février 2005 et au décret n°2009-200 du 30 avril 2009, l'accessibilité des personnes en situation de handicap est prise en compte.

Pour toute demande d'adaptation, contacter le référent handicap de l'organisme.

## ORGANISATION ET MODALITÉS

Formation **essentiellement pratique**, basée sur des démonstrations et des mises en situation adaptées aux situations d'urgence les plus courantes chez l'adulte.

Les apports théoriques sont intégrés au fil de l'apprentissage des gestes.

## MODALITÉS D'ACCÈS

Inscription via : site internet / email : [sap.formation33@gmail.com](mailto:sap.formation33@gmail.com) / téléphone : 09 83 51 38 11 / 06 16 15 39 26

Étapes de l'inscription : étude des besoins stagiaires/édition devis/édition convention .

## DÉLAI D'INSCRIPTION

Au minimum **15 jours** avant le début de la session.

## TARIFS

Sur devis, adaptés aux besoins du client.

## DURÉE

**7 heures environ.**

## OBJECTIFS DE L'INITIATION

À l'issue de la session, les participants seront capables de :

- identifier une situation d'urgence chez une victime adulte ;

- réaliser des **gestes simples** pour éviter l'aggravation de l'état de la victime ;
- adopter les **conduites à tenir adaptées** dans l'attente de l'arrivée des secours ;
- contribuer à la prévention des accidents de la vie courante.

## RÉFÉRENCES PÉDAGOGIQUES

Cette initiation aux gestes de premiers secours adulte est une action de sensibilisation non certifiante. Elle est réalisée sur la base des recommandations nationales de premiers secours issues du référentiel PSC1 (Direction Générale de la Sécurité Civile et de la Gestion des Crises – Ministère de l'Intérieur). Elle ne se substitue pas à une formation certifiante de type PSC1, SST ou PSE et ne donne lieu à aucune délivrance de diplôme officiel.

## CONTENUS INDICATIFS

- La protection et la mise en sécurité
- L'alerte des secours (messages et informations essentielles)
- **La victime adulte inconsciente qui respire**
  - mise en position latérale de sécurité
- **La victime adulte inconsciente qui ne respire pas**
  - reconnaissance de l'arrêt cardiaque
  - conduite à tenir citoyenne (réanimation cardio-pulmonaire et défibrillation)
- Les hémorragies externes
- Les malaises
- **Les étouffements chez l'adulte**
  - claques dorsales
  - compressions abdominales
- Les traumatismes courants de la vie quotidienne

## MÉTHODES D'ANIMATION

- Démonstrations pratiques
- Exercices guidés
- Mises en situation réalistes adaptées au quotidien

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Supports visuels (vidéoprojecteur)
- Mannequins de secourisme (adulte)
- Défibrillateur d'entraînement

## VALIDATION

Une **attestation de participation** est délivrée à l'issue de la session.  
Cette attestation **ne constitue pas une certification** et ne remplace pas une formation PSC1 ou SST.

