



Santé & Sécurité au travail

PROGRAMME DE L'ATELIER

Ateliers Flash aux premiers secours



PROGRAMME ATELIER

Ateliers Flash aux premiers secours

Dans la vie quotidienne, chacun de nous peut être confronté à une situation d'urgence nécessitant des gestes de premiers secours. L'objectif de cet atelier est de vous sensibiliser à trois gestes essentiels qui peuvent sauver des vies : l'étouffement, la perte de connaissance et l'arrêt cardiaque. En seulement 30 minutes à 1 heure, vous apprendrez à réagir rapidement et efficacement face à ces situations critiques. Grâce à des démonstrations et des mises en pratique, vous développerez les réflexes nécessaires pour intervenir en toute sécurité et pour porter secours jusqu'à l'arrivée des secours professionnels.

Cet atelier est conçu pour être accessible à tous, sans prérequis, et vous offrira l'opportunité de vous familiariser avec des gestes simples mais vitaux.



**30 minutes
à 1 heure**



4 - 10

PREREQUIS

- Aucun prérequis spécifique.
- Maîtriser (parler, lire et écrire) la langue française

PUBLIC CIBLE

- Tout le personnel de l'entreprise

NOMBRE DE PARTICIPANT

- 4 à 10 personnes

DUREE

- Ces ateliers sont dispensés sur 30 minutes à 1 heure par groupe.

OBJECTIFS

- Maîtriser les règles d'utilisation et les directives d'emploi d'un défibrillateur.
- Garantir une manipulation sûre en suivant scrupuleusement les consignes de sécurité.
- Élargir ses connaissances en secourisme.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Pédagogie active et participative : chaque participant réalise les gestes sous supervision.
- Apprentissage par démonstration et reproduction immédiate.
- Utilisation de cas concrets pour ancrer les réflexes.

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Mannequin de réanimation adulte et enfant.
- Gilet de simulation d'étouffement.
- Démonstration sur volontaires.

MOYENS D'ENCADREMENT

- Formateur Sauveteur Secouriste du Travail certifié INRS et faisant partie du réseau d'expert « France SST »

Introduction

- Présentation rapide de l'atelier et des objectifs.
- Importance des premiers gestes de secours.

L'étouffement

- Détection des signes d'étouffement.
- Méthode des claques dans le dos et compression abdominale (Heimlich).
- Mise en pratique en binôme avec gilet de simulation.

Perte de connaissance

- Vérification de la respiration.
- Position latérale de sécurité (PLS).
- Mise en pratique en binôme.

Réanimation cardio-pulmonaire

- Identification d'un arrêt cardiaque.
- Réalisation des compressions thoraciques.
- Mise en situation avec mannequin.

Conclusion et échanges

- Récapitulatif des gestes.
- Questions/réponses.

TARIFS

- Grâce à mon statut d'entreprise individuelle, je propose des formations de qualité à des tarifs compétitifs, adaptés à vos besoins. Contactez-moi pour une offre sur mesure.



PROGRAMME ATELIER

Ateliers Flash aux premiers secours

PROGRAMME

Introduction et objectifs

- Présentation de l'intervenant et du cadre de l'atelier
- Importance des premiers gestes face à une urgence vitale

L'étouffement

- Reconnaître un étouffement partiel vs total
- Gestes à effectuer : tapes dans le dos, manœuvre de Heimlich
- Cas particulier : nourrisson, personne inconsciente

La perte de connaissance

- Reconnaître une perte de connaissance
- Mise en Position Latérale de Sécurité (PLS)
- Protection, alerte, gestes à éviter

L'arrêt cardiaque

- Reconnaître l'arrêt cardiaque
- Alerter les secours et demander un défibrillateur
- Réaliser un massage cardiaque efficace
- Utilisation simplifiée d'un défibrillateur automatique externe (DAE)

Conclusion et échanges

- Questions / réponses
- Rappel des messages clés
- Encouragement à suivre une formation complète SST ou PSCI

Réf. F0034
Mise à jour : 05/2025



contact@afsst56.fr



06 95 48 76 83



www.afsst56.fr

