

FORMATION « SECOURISME – LES GESTES QUI SAUVENT »

Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances indispensables en secourisme en milieu professionnel.

Contenu & Durée

- 11 modules
- Environ 25 heures
- 100% distanciel

Niveau

- Tous niveaux

Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
- Connexion internet

Eligibilité / financement

- Financement interne
- OPCO
- Conseil Régional
- FNE-Formation
- Pôle Emploi

Pour plus d'informations, consulter la page : <https://qualeopro.fr/financement/>

PRESENTATION DE LA FORMATION

Dans cette formation en ligne sur le secourisme vous apprendrez les gestes qui sauvent et les bons réflexes à adopter face à un accident en milieu professionnel ou privé.

En France, une victime d'accident de la vie courante sur cinq décède faute d'avoir eu des soins prodigués suffisamment tôt. Plus de 90 % des arrêts cardiaques sont mortels, alors que 70 % de ces accidents surviennent en présence d'un proche, d'un témoin ou d'un collègue qui ne sait pas quoi faire.

Grâce à cette formation, vous saurez soigner une plaie bénigne, mais vous apprendrez aussi comment faire face à une situation d'urgence vitale où chaque minute est comptée.

Vous apprendrez toutes les techniques pour :

- Faire un bilan de la situation et mettre la victime en position d'attente,
- Agir quand la victime est inconsciente notamment avec la mise en PLS,
- Faire face à un arrêt cardiaque avec les techniques de massage cardiaque idoines,
- Traiter les cas d'enfants ou d'adultes qui s'étouffent après avoir avalé un corps étranger,
- Arrêter ou ralentir les hémorragies,
- Faire face à tous les types de traumatisme, du membre brisé aux brûlures graves,
- Faire face aux malaises fréquents comme l'hypoglycémie chez les diabétiques ou encore détecter ces signes qui annoncent un AVC,
- Faire face aux piqûres et morsures, aux intoxications et aux risques d'affections liées à la chaleur et au froid.

Le plus de cette formation : nous illustrons les contenus pédagogiques de nombreuses explications et commentaires scientifiques. Nous expliquons par exemple les fonctions vitales, la composition et le rôle de la peau et des os, l'utilité de la boîte crânienne, la composition et l'importance de la colonne vertébrale entre autres.

Dans la rubrique « conseil santé », nous prodiguons des conseils pour faire face à des maux ou des maladies qui peuvent causer des désagréments préjudiciables à une vie normale en entreprise, même s'ils ne s'avèrent pas mortels. Il sera notamment question du reflux gastro-œsophagien, des verrues, des hémorroïdes, des règles douloureuses, de la ménopause, du mal des transports et des rhumatismes. Nous verrons comment prévenir ces maux et comment y faire face avec des remèdes allopathiques mais aussi naturels (aromathérapie, phytothérapie).

Cette formation suit une progression logique pour mieux assimiler tous les gestes d'urgence. Elle est enrichie d'illustrations claires, de vidéos qui détaillent les gestes qui sauvent et d'exercices pratiques. Chaque module est agrémenté d'un test qui permet de vérifier la bonne assimilation des connaissances indispensables.

Enfin, un test final de 30 questions validera l'ensemble de cette formation.

PROGRAMME DE FORMATION

1. Se former aux gestes qui sauvent

Ce module introduit le monde du secourisme qui ne cesse d'évoluer depuis la création du comité international de la Croix-Rouge au milieu du 19^e siècle. Sont évoqués les différents acteurs du secourisme en France et les formations accessibles :

- Qu'est-ce que le secourisme ?
- Les formations de secourisme en France

2. Protéger et alerter

Ce module s'intéresse au premier réflexe et devoir du secouriste : assurer sa protection, celle de la victime et des témoins. Une étape indispensable avant d'alerter les services d'urgence et de dispenser les premiers gestes de secours. La fin du module est consacrée aux trois réflexes fondamentaux à acquérir :

- La protection.
- Alerter les services d'urgence.
- Préserver les fonctions vitales.

3. Le bilan complémentaire (faire face à une victime inconsciente)

Ce module aborde la notion de bilan complémentaire qui permet de pratiquer les bons gestes d'urgence et de transmettre les bonnes informations aux services de secours. Sont enseignées les techniques indispensables afin de mettre une victime dans la position d'attente adéquate en fonction de ses lésions :

- Le bilan complémentaire.
- Surveillance de la victime.
- Agir quand la victime a perdu connaissance.

4. Le sauveteur face à un arrêt cardiaque

L'arrêt cardiaque est étudié tout au long de ce module : comment détecter un arrêt cardiaque ? comment pratiquer un massage cardiaque ou réanimer une victime ? avec quelle technique? Quelle est l'utilité d'un défibrillateur ?

- L'arrêt cardiaque, causes et symptômes.
- Pratiquer un massage cardiaque.
- Le bouche-à-bouche.
- La défibrillation.
- Conseil santé : traiter le mal des transports.

5. Obstructions des voies aériennes et protection du sauveteur en période de COVID-19

Ce module aborde la désobstruction des voies aériennes avec des gestes simples, mais efficaces comme la méthode de Heimlich. Sont également évoquées la crise d'asthme et la conduite à tenir en cas de risques infectieux et viral :

- Traiter une obstruction des voies aériennes par un corps étranger.
- Faire face à une crise d'asthme.
- Les précautions à prendre en cas de risque infectieux et viral.
- Conseil santé : les reflux gastro-œsophagiens.

6. Les hémorragies et les plaies

Ce module apprend à traiter les différentes formes d'hémorragies qui peuvent menacer à court terme la vie d'une victime. Il explique également comment traiter toutes les formes de plaies :

- Traiter les hémorragies.
- Les hémorragies extériorisées et internes.
- Soigner les plaies superficielles et les plaies graves.
- Conseil santé : les verrues.

7. Les traumatismes : les membres, la colonne vertébrale, le crâne et le thorax

Ce module est consacré aux traumatismes : traumatismes des membres, de la colonne vertébrale, du crâne et du thorax :

- Le traumatisme.
- Les traumatismes des membres.
- Le traumatisme du dos et du cou, ou de la colonne vertébrale.
- Le traumatisme crânien.
- Le traumatisme du thorax.
- Conseil santé : les hémorroïdes.

8. Les traumatismes de l'abdomen et du bassin et les brûlures

Ce module aborde les traumatismes de l'abdomen et du bassin. Les différents types de brûlures sont également passés en revues, y compris les traumatismes qui touchent des organes sensibles comme la peau ou les muqueuses :

- Les traumatismes de l'abdomen.
- Le traumatisme du bassin.
- Les brûlures.
- Conseil santé : les rhumatismes.

9. Les malaises

Ce module est consacré aux malaises. Comment faire face aux principaux types de malaise ? quelle est la spécificité d'un malaise chez un diabétique? Comment identifier une crise convulsive généralisée d'une réaction allergique ?

Enfin, nous expliquons comment reconnaître les signes précurseurs d'AVC afin d'agir au plus vite et en limiter les conséquences:

- Le malaise.
- Le malaise chez le diabétique.
- Les convulsions ou la crise convulsive généralisée.
- La réaction allergique.
- L'accident vasculaire cérébral ou AVC.

- Conseil santé : les règles douloureuses.

10. Les accidents de l'été, les risques d'affections liés au chaud et au froid

Les accidents propres à la période estivale sont le principal sujet de ce module : comment faire face aux piqûres ? aux morsures ? aux intoxications ?

Nous abordons également l'intervention en cas de risque de noyade de même que les affections spécifiques liées à la chaleur ou au froid :

- Faire face aux piqûres et morsures.
- Les intoxications.
- La noyade.
- Les risques d'affections liés la chaleur et au froid.
- Conseil santé : ménopause, trousse de secours.

11. Les obligations légales dans l'entreprise

Nous abordons dans ce dernier module les principaux articles du Code du travail sur la sécurité et les secours en entreprise, la prévention et l'organisation des secours en entreprise, les ERP, équipements et dispositifs de sécurité :

- Sécurité et santé au travail : les obligations
 - Prévention, organisation des secours en entreprise
 - Les établissements recevant du public
-

A propos de QUALEOPRO

Entreprise française solidaire, QUALEOPRO est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les entreprises souhaitant engager leurs dirigeants et leurs collaborateurs dans des plans de développement de compétences.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

QUALEOPRO, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK et QUALIOPi dans la catégorie : actions de formation.



Pour plus d'informations : <https://qualeopro.fr/>

Pour toute demande de devis : devis@qualeopro.fr / 01 87 20 28 88

ANNEXE

COPIES ECRAN (EXTRAITS) DE LA FORMATION



The image is a screenshot of a training module cover. It features a dark red background. At the top left, there are icons for PDF and MP3. The main title 'Se former aux gestes qui sauvent' is written in large, bold, white letters. Below the title is a photograph of a woman in a red jacket performing CPR on a person lying on the grass. On the left side, the text 'MODULE 1' is written vertically in large white letters. At the bottom left, there is a logo for 'FORMALIS' and a white heart icon with a red ECG line. At the bottom right, the text 'Se former aux gestes qui sauvent' is repeated in white.

PDF MP3

Se former aux gestes qui sauvent

MODULE 1



Se former aux gestes qui sauvent

Sommaire

Introduction	2
Qu'est-ce que le secourisme ?.....	6
Histoire du secourisme.....	6
Le secourisme en France	6
Les chiffres qui interpellent.....	7
➤ Enquête de la Croix-Rouge.....	8
Les accidents domestiques en France	9
Les arrêts cardiaques	10
Les avancées sur la formation aux gestes qui sauvent en France	11
➤ Le statut de citoyen sauveteur	11
État des lieux sur les formations de secourisme en France	12
Le PSC1	12
➤ Les gestes acquis lors de la formation PSC1	13
Où se former aux gestes de premiers secours ?.....	14
Les principales formations de secourisme	15
➤ L'initiation aux premiers secours	15
Le PSE1	17
Le PSE2	17
Les autres formations de secourisme	18
➤ La formation SST	18
➤ Le BEPS.....	18
➤ Le BNSSA.....	18
➤ Le DEA.....	19
➤ Le BNMPS.....	19
➤ Le BNIS.....	19
Conclusion.....	21
Testez vos connaissances	23

Qu'est-ce que le secourisme ?

On évoque le secourisme, ou le secours à victimes, ou le secours d'urgence aux personnes, ou encore autrefois le prompt secours quand des secouristes amateurs ou professionnels portent assistance à des personnes dont l'intégrité physique est en danger. Ces secouristes peuvent agir seuls ou en équipe organisée, avec ou sans matériel, l'objectif étant de maintenir ou d'améliorer les fonctions vitales d'une personne en détresse.

Amateurs ou **professionnels**, les secouristes ont acquis les connaissances nécessaires et une formation pratique pour justement pratiquer ces premiers gestes qui sauvent. Nous reviendrons dans la deuxième partie du module sur les différents types de formation de secourisme et les organismes qui les dispensent.

Le secourisme en France est largement encadré par des lois et des règlements. Les contenus des formations officiellement reconnues sont définis par des organismes d'état indépendamment de l'organisme formateur.

Les trois types d'acteurs du secourisme sont :

- † Les sapeurs-pompiers,
- † Les secouristes bénévoles associatifs,
- † Les ambulanciers privés.



Histoire du secourisme

C'est **Henri Dunant** qui est à l'origine de la première grande entreprise pour porter secours à autrui. En juin 1859, Henri Dunant avait été choqué par la vision du champ de bataille de Solferino à la fin des combats où 38 000 morts et blessés sont laissés là sans assistance. En 1863, à Genève, est créé à l'initiative de Henri Dunant le **Comité international de la Croix-Rouge** conçu pour venir en aide aux militaires blessés en campagne.

Depuis, l'objectif est de **porter secours à toute personne** sans tenir compte de sa nationalité, de sa religion ou de tout autre critère.

Le secourisme en France

Cette initiative de la Croix-Rouge a fait des émules partout dans le monde et en France. De 1870 à 1903 en France, 140 associations de sauvetage et/ou de sauveteurs se sont établies sur l'ensemble du territoire.





dispensée par une association ou une collectivité qui organisent une **Initiation aux Premiers Secours** (IPS) dispensée par la Croix-Rouge (voir plus bas). Lors de ces manifestations plusieurs gestes qui sauvent peuvent être pratiqués sur des mannequins ou des volontaires sous la supervision d'un secouriste professionnel.

Où se former aux gestes de premiers secours ?

Des sessions de formation sont organisées sur l'ensemble du territoire français à l'issue desquelles chaque participant peut recevoir une attestation délivrée au nom du préfet.

Les principales associations nationales pour former aux premiers secours sont :

- ✦ [La Croix-Rouge française](#) CRF ;
- ✦ [La Fédération nationale de la protection civile](#) FNPC ;
- ✦ [Les œuvres hospitalières françaises de l'Ordre de Malte](#) OHFOM ;



Copyright © Formalis



<https://elearningformalis.fr>

- ✦ [Le centre français de secourisme et de protection civile](#) CFSPC ;
- ✦ [La Fédération des Secouristes Français Croix-Blanche](#) CB ;
- ✦ [La Fédération française de sauvetage et de secourisme](#) FFSS ;
- ✦ [La Société nationale de sauvetage en mer](#) SNSM ;
- ✦ [L'Association Nationale des Premiers Secours](#) ANPS ;
- ✦ [L'union nationale des associations de secouristes et sauveteurs](#) UNASS ;
- ✦ [La Fédération nationale des sapeurs-pompiers de France](#) FNSPF ;
- ✦ [L'association nationale des instructeurs et moniteurs de secourisme](#) ANIMS ;
- ✦ [L'association nationale des pisteurs secouristes](#) ANPSP.

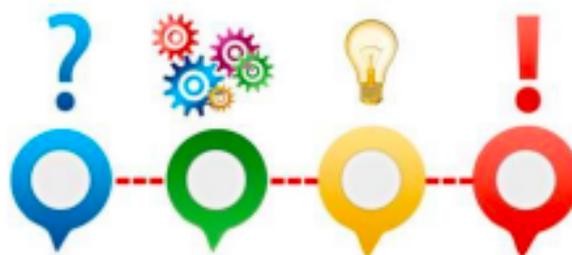
Des recherches peuvent être faites par département, notamment par un des sites spécialisés dans le recensement d'associations de secourisme : secourisme.net.

D'autres associations ont des agréments plus ou moins étendus pour former aux gestes de premiers secours : [Secouristes sans frontières](#), [Spéleo Secours français](#), [la Fédération française des secouristes et formateurs policiers](#).

D'autres organismes non associatifs sont agréés, notamment des administrations de l'état, les différents ministères, la police nationale, les services d'incendie et



Testez vos connaissances



Questions

Choisissez la bonne réponse parmi les 5 thèmes suivants.
Une seule bonne réponse possible par thème.

1) Le secourisme

- a) Pour être reconnue officiellement, une formation de secourisme ne doit être validée que par l'organisation qui la dispense.
- b) La pratique de gestes de secours comme le massage cardiaque peuvent être enseignés en ligne.
- c) On parle de secourisme quand des secouristes amateurs ou professionnels portent assistance à des personnes dont l'intégrité physique est en danger.
- d) Les trois types d'acteurs du secourisme en France sont le corps médical, les sapeurs-pompiers et les maîtres-nageurs sauveteurs.

2) Histoire du secourisme

- a) C'est sur le champ de bataille de Solferino en 1859 qu'Henri Dunant crée le comité international de la Croix-Rouge pour venir en aide aux militaires blessés.
- b) L'objectif de la Croix-Rouge est de porter secours à toute personne sans tenir compte de sa nationalité, de sa religion ou de tout autre critère.
- c) En France de 1870 à 1903 ce sont 14 associations de sauvetage ou de sauveteurs qui se sont établis pendant cette période.
- d) L'état français a créé en 1972 avec La Fédération des Secouristes français Croix-Blanche la campagne de sensibilisation : *Adoptons les comportements qui sauvent.*

Sommaire

Introduction	3
La protection	4
Les premiers moments	4
Le bilan circonstanciel	4
➤ Effectuer un bilan circonstanciel.....	5
Protection en trois temps.....	6
➤ Protection du secouriste	6
➤ Protection des témoins	6
➤ Protection de la victime.....	7
Comment effectuer un dégagement d'urgence ?.....	7
Quelques exemples de protection	8
➤ Protection contre un accident électrique	9
➤ Protection en cas d'incendie et d'émissions de fumées.....	9
➤ Secourir une victime dans un local enfumé.....	10
➤ L'intervention sur une victime dont les vêtements sont en feu	11
➤ Traiter une fuite de gaz avérée ou suspectée	11
➤ Protection contre des substances dangereuses	11
➤ Protection contre le monoxyde de carbone	12
➤ Protection lors d'un accident de la route.....	13
Alerte les services d'urgence	15
Les numéros d'urgence	15
SAMU et SMUR.....	16
➤ SAMU.....	16
➤ SMUR.....	17
Choc anaphylactique	18
Les informations à fournir aux services d'urgence.....	19
➤ Bien préciser l'adresse.....	20
➤ La localisation mobile ou l'advanced mobile location (AML).....	21

► **Protection de la victime**

Dès que le sauveteur et les témoins sont protégés, il faut assurer la protection de la victime. L'objectif étant d'assurer que rien ne vienne aggraver son état. Si la victime ne peut se soustraire elle-même d'une zone de danger, soit par perte de conscience soit par un traumatisme, le sauveteur effectue un **dégagement d'urgence**.

Comment effectuer un dégagement d'urgence ?

Cette manœuvre exceptionnelle doit être envisagée s'il y a un **risque réel** et que la victime est exposée à un **danger de mort**, non contrôlable, et qu'elle n'est pas en mesure de se dégager seule.

Avant d'intervenir, le secouriste doit :

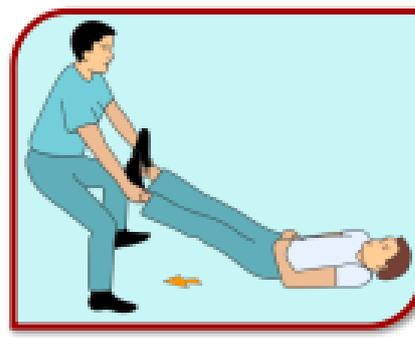
S'assurer que la victime est visible et accessible,

Repérer le parcours et s'assurer qu'elle est mesurée de faire l'aller et le retour sans problème.



Pour une intervention dans un local avec des fumées toxiques, il faut être capable de faire le dégagement en apnée, en 30 secondes maximum. En aucun cas, le sauveteur ne doit se mettre en danger.

Il faut assurer une bonne prise des poignets ou des chevilles de la victime et la tirer vers l'endroit sécurisé. Comme ceci :



Voici une vidéo illustrant cette manœuvre : [Le tutoriel de dégagement d'urgence](https://elearningformalis.fr)

Le malaise

Qu'est-ce qu'un malaise ?

C'est une sensation pénible, un inconfort inhabituel dû à un trouble de l'organisme. L'origine n'est pas toujours identifiable. Ces troubles peuvent être passagers ou durables, ils peuvent survenir progressivement ou brutalement, et s'accompagner de signes évidents ou plus discrets.

Certaines personnes présentent des malaises récurrents causés par une maladie : diabète, asthme, troubles cardiaques...

On distingue deux catégories de malaise.

> Le malaise grave

Ce type de malaise peut entraîner à chaque instant une **détresse vitale**. La victime présente des signes intenses et localisés de malaise qui peuvent être caractéristiques d'une maladie potentiellement grave. Ces signes de malaises graves persistent et ne s'améliorent pas spontanément malgré une mise au repos.



> Le malaise bénin

C'est le malaise le plus fréquemment rencontré et dans ce cas-là, la victime ne présente **pas de détresse vitale**. Il s'estompe après quelques minutes de repos. Ce type de malaise a généralement une cause facilement identifiable : fatigue, stress, fortes émotions, douleur violente, effort intense, des excès alimentaires (repas trop copieux et trop arrosé), un jeûne prolongé.

Les causes du malaise

Les causes des malaises sont nombreuses. Elles peuvent traduire un problème de santé non connu comme :

- ✘ Un **accident vasculaire cérébral** (AVC) ou un traumatisme cérébral accidentel récent,
- ✘ Une **hypertension** ou une **hypotension artérielle** (pression artérielle trop élevée ou trop basse),



- c) Si la victime fait un malaise bénin, le sauveteur doit veiller à la maintenir debout et à la faire marcher calmement pour atténuer les effets du malaise.
- d) Tous les signes de malaise grave que présente une victime sont dépendants les uns des autres et doivent tous être identifiés pour confirmer la gravité du malaise.

3) Le malaise chez le diabétique

- a) Le diabète est une affection chronique qui se caractérise par la présence de sucre dans les urines provenant d'un excès de sucre dans le sang.
- b) Le diabète de type 2 est une maladie auto-immune qui nécessite une injection quotidienne d'insuline, obligatoire et vitale.
- c) L'hyperglycémie révèle un taux de sucre insuffisant dans le sang, soit un taux inférieur à 0,60 gramme par litre de sang.
- d) Pour soigner les effets de l'hyperglycémie, le sauveteur doit faire prendre à la victime au moins 20 grammes de sucre, des morceaux de sucre ou du sucre dilué dans un verre d'eau.

4) La réaction allergique

- a) La rhinite allergique se caractérise par des démangeaisons et par l'apparition de plaques rouges qui peuvent s'étendre sur tout le corps.
- b) L'allergène qualifie la substance qui entraîne une réaction allergique chez certaines personnes.
- c) Le choc anaphylactique qui touche les voies respiratoires peut se manifester dans les 48 h suivant l'exposition au facteur déclenchant la réaction allergique.
- d) Les antihistaminiques sont des médicaments qui permettent de faire disparaître les allergènes.

5) L'AVC

- a) Les AVC ischmiques sont le plus souvent dus à un caillot qui se forme dans une artère et qui finit par la boucher.
- b) Chaque année en France 1 500 000 personnes sont victimes d'un AVC, c'est la troisième cause de décès derrière les cancers et l'infarctus du myocarde.
- c) Les AVC hémorragiques sont favorisés par l'athérosclérose, une maladie qui entraîne la rupture des artères.