STARTER FORMATION
Formations santé & sécurité au travail — Certifié Qualiopi au titre des actions de formation

26 rue des Fayettes — 69400 Villefranche-sur-Saône
09 80 49 37 71 — info@starter-formation.com
www.starter-formation.com



Initiation aux gestes de premiers secours

Santé & premiers secours — document du 24/09/2026

≈ 4 h (demi-journée) **4 à 10 stagiaires** **Présentiel** **Sans niveau de qualification**

Présentation

Tout public — gestes qui sauvent. Amplitude 9 h 00 → 13 h 00.

Objectifs

Cette formation a pour finalité de permettre au participant de maîtriser des gestes essentiels du secours d'urgence.

Public concerné

L'ensemble du personnel.

Prérequis

Aucun prérequis n'est exigé.

Déroulé pédagogique

Horaire	Séquence	Objectif	Méthode
SESSION UNIQUE — Protéger, alerter et réaliser les gestes de premiers secours			
8 h 30	**Accueil – cadre et attentes**	Objectifs, déroulé	Interrogative
8 h 45	**OO1 – Protéger et alerter**	Supprimer/isoler le danger et transmettre une alerte structurée	Interro. + jeu de rôle
9 h 15	**OO2 – L'hémorragie externe**	Arrêter un saignement par compression directe	Démonstrative + active
9 h 45	**OO3 – L'étouffement**	Réaliser les gestes de désobstruction	Démonstrative + active
10 h 15	— Pause —		
10 h 30	**OO4 – La victime inconsciente**	Installer en PLS et surveiller	Démonstrative + active
11 h 15	**OO5 – Le malaise**	Mettre au repos, questionner, alerter	Démonstrative + active
11 h 50	**Évaluation des acquis**	**Mises en situation (grille d'observation)**	**Mise en situation**
12 h 20	**Bilan & clôture**	Synthèse et ressources	Interrogative
12 h 30	— Fin de la formation —		

Méthodes et moyens mobilisés

Une pédagogie active et participative :
Positionnement initial : La session débute par un questionnaire de 5 questions permettant d'évaluer les connaissances préalables des stagiaires sur les numéros d'urgence et les gestes de base.
Contrôle continu : Le formateur assure un suivi constant de la compréhension par un questionnement interactif (méthode interrogative). Ce dispositif permet d'ajuster le rythme et de s'assurer que chaque participant assimile la chronologie : Protéger, Alerter, Secourir (P.A.S.).

Apports théoriques et démonstrations : Alternance entre exposés courts et démonstrations pratiques des gestes techniques (position latérale de sécurité, massages, compressions).
Moyens techniques et outils :
Matériel de simulation : Utilisation de mannequins pédagogiques (adulte, enfant et nourrisson) et de défibrillateurs de formation (DAE) pour une pratique réaliste.
Support visuel : Utilisation d'un ordinateur et vidéoprojecteur pour la projection de supports pédagogiques visuels et de vidéos de démonstration.

Méthodes d'évaluation

Partie théorique : Réussite à un test QCM de 10 questions portant sur l'alerte, les signes cliniques et les protocoles de secours.
Partie pratique : Évaluation sommative basée sur une mise en situation simple (ex : une victime inconsciente qui respire).

QCM de positionnement à l'entrée en formation (5 questions) et QCM d'évaluation des acquis en fin de formation (8 questions). Réussite à partir de 70 % de bonnes réponses.

Validation des acquis

Délivrance : Attestation de fin de formation.

Intervenant

Formateur SST ou sapeur-pompier

Références réglementaires

Article R. 4224-15 : Un membre du personnel reçoit la formation de secouriste nécessaire pour donner les premiers secours en cas d’urgence […]

Modalités et délai d'accès

Formation intra-entreprise sur demande, après analyse des besoins et signature de la convention. Délai d'accès : sous 15 jours à réception de la convention signée, selon les disponibilités du planning. En inter-entreprises : inscription jusqu'à 5 jours ouvrés avant la session, dans la limite des places disponibles.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation est étudiée en amont, lors de l'analyse des besoins, afin d'adapter les modalités pédagogiques, le rythme, les supports ou les épreuves pratiques. Contactez notre référent handicap : Stéphane Sabatier — info@starter-formation.com — 09 80 49 37 71.

Note de la formation

★★★★★ **4,6/5** 91,2 % de satisfaction globale **100 % de réussite** aux évaluations



Moyenne des sessions évaluées de janvier 2025 à juillet 2026 · Source : évaluations de satisfaction des stagiaires (export du logiciel de gestion) · Mis à jour le 19/07/2026