



Formation Premiers Secours

Les gestes qui sauvent

Apprenez à reconnaître les principales situations d'urgence, à évaluer rapidement l'état d'une victime et à comprendre les gestes essentiels à réaliser en attendant les secours.

16h

Durée totale

8

Séances

100%

En ligne

Soir

Horaires

FORMATION PROFESSIONNELLE

Une méthode claire face à l'urgence

Le parcours est conçu pour développer des réflexes décisionnels, comprendre les protocoles essentiels et savoir par où commencer face à une situation d'urgence.

01

Direct

Séances interactives avec explications et questions.

02

Replays

Retrouvez chaque séance depuis votre espace personnel.

03

Supports

Documents pédagogiques et fiches réflexes.

04

Validation

Quiz, scénarios et évaluation finale.

Pour qui ?

Salariés • Étudiants • Enseignants • Parents • Responsables d'entreprise • Toute personne souhaitant être mieux préparée

AUCUN PRÉREQUIS

8 séances • 16 heures

01

Principes fondamentaux & évaluation d'une urgence

Rôle et limites • sécurité • conscience • respiration • alerte • surveillance

2H

02

Perte de connaissance, arrêt cardiaque, RCP & DAE

Reconnaissance • chaîne de survie • principes de RCP • défibrillation

2H

03

Étouffement & urgences respiratoires

Adulte • enfant • nourrisson • asthme • détresse respiratoire

2H

04

Hémorragies, plaies & état de choc

Saignements • compression • garrot • plaies • surveillance

2H

05

Traumatismes

Chutes • fractures • tête • colonne • thorax • immobilisation de principe

2H

06

Brûlures & urgences liées à l'environnement

Brûlures • chaleur • froid • électricité • noyade • prévention

2H

07

Urgences médicales

Douleur thoracique • AVC • convulsions • hypoglycémie • anaphylaxie • intoxication

2H

08

Urgences pédiatriques & évaluation finale

Cas enfant / nourrisson • scénarios • révision • évaluation finale

2H

VOTRE INSCRIPTION COMPREND

- ✓ 8 séances en direct
- ✓ Replays & supports
- ✓ Fiches réflexes & quiz
- ✓ Attestation de formation

PROCHAINE SESSION

Démarrage : 14 septembre 2026

Séances en soirée • 100% en ligne

Inscription → règlement → activation de votre espace personnel

Réservez votre place • Offre de lancement 119 DT

Cette formation à distance vise l'acquisition de connaissances, de réflexes décisionnels et la compréhension des principaux gestes de premiers secours. Une attestation de formation est délivrée. Elle ne constitue pas une certification officielle de la Protection Civile ni une validation pratique BLS/DAE.