

Les Gestes Qui Sauvent

GQS

Public concerné

Tout public âgé de 10 ans minimum

Prérequis : Aucun

Renseignements pratiques

Durée : environ 2 heures

Participants : 6 à 15 stagiaires

Attestation : modèle fourni par l'état

Actualisation : conseillée tous les 3 ans

Moyens pédagogiques

Matériel : Vidéoprojecteur, Défibillateur, valise pédagogique et Mannequins, salle spacieuse, chaises...

Intervenant : 1 formateur PSC ou SST à jour de sa formation continue

Evaluation : Ø

Validation : Participer à toute la formation, réaliser tous les gestes de secours lors de l'apprentissage.

Planification

Intra-entreprise : Aux dates que vous souhaitez, dans vos locaux (prévoir une salle spacieuse pour les exercices pratiques).

Inter-entreprises : Dates consultables sur notre site internet : www.udsp76.com

Grand Public : Dates consultables sur notre site internet : www.udsp76.com

Documentation

Chaque participant reçoit :

- 1 livret GQS

Renseignements

UNION DÉPARTEMENTALE DES SAPEURS POMPIERS DE LA SEINE-MARITIME

2 Bis Rue du Colonel Trupel – 76190 YVETOT

Tél. : 02.32.70.44.35

Email : udsp76@gmail.com - www.udsp76.com

SIRET : 78 112 44 09 000 25 - **Code APE** : 949 9 Z

Organisme de formation enregistré auprès du Préfet de la Région Normandie –
Préfet de la Seine-Maritime sous le numéro : 7693013 A

N° Habilitation FNSPF : arrêté 21 mars 2026

Objectifs

Acquérir les compétences nécessaires à l'exécution d'une action citoyenne d'assistance à personne en réalisant les gestes élémentaires de secours.

Déroulé pédagogique

- **Accueil et Présentation** du formateur et du programme de la formation : **(5 minutes)**
- **La protection** : **(15 minutes)**
Les accidents de la vie courante.
Identifier et agir face à un **Danger**.
Attaque terroriste
- **L'alerte** : **(10 minutes)**
Connaitre le numéro et le rôle des différents services de secours, contenu d'un message pour l'alerte d'un service de secours.
- **Les hémorragies** : **(30 minutes)**
Reconnaitre une hémorragie.
Action de secours sur une hémorragie.
- **Les positions d'attentes** : **(10 minutes)**
Installer une victime en position d'attente en fonction de son état. (Plaies thoracique, abdominale, et mise sur le côté).
- **L'arrêt cardiaque chez l'adulte** : **(30 minutes)**
Prise en charge d'un arrêt cardiaque chez l'adulte SANS ventilation artificielle.
- **Le défibrillateur automatisé externe** : **(25 minutes)**
- **Réponses aux questions, clôture formation** : **(5 minutes)**

