

# Maintien et Renforcement des Réflexes Secourisme

**Public visé et Pré requis de la formation :** Etre titulaire d'un certificat SST

**Durée :** 1 jours

**Heures :** 7 h

**Nombre maximum de places par session :** 10

**Prix :** 1 € / pers.

## Actions de formation

### OBJECTIFS

Renforcer les acquis de la formation initiale SST et maintenir les réflexes de secours par une pédagogie active et participative, avec une approche ludique et collective.

### SPÉCIALITÉ

Sécurité des biens et des personnes, police, surveillance

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Pédagogie active et participative Alternance d'apports théoriques courts, de mises en pratique, de jeux en équipe  
Matériel : mannequins, DAE de formation, supports numériques, fiches pratiques

## Contenu pédagogique

? 1. Accueil et introduction ludique (30 min) Présentation de la journée et des objectifs Icebreaker collectif autour d'un quiz interactif « Que feriez-vous si... ? » Constitution des équipes pour la journée (nom d'équipe, badge...) ? 2. Rappels fondamentaux SST (1h30) Cadre légal et rôle du SST Protéger, examiner, faire alerter ou alerter, secourir Identifier une urgence vitale / non vitale Signes de gravité (inconscience, saignement abondant, étouffement, arrêt cardiaque...) ? Supports interactifs : quiz en direct / vidéos / jeu des cartes « situations » ? 3. Atelier pratique : gestes de secours individuels (2h) Démonstration + entraînement : PLS Massage cardiaque et utilisation du DAE Libération des voies respiratoires Conduite à tenir face à un saignement Cas de malaise ? Objectif : réactivation des gestes techniques et postures professionnelles ? 4. Jeu d'équipe : « SST Challenge » – Grand jeu en 3 manches (2h) Challenge par équipe, avec un système de points et de mini-compétitions Manche 1 : Le Quiz Express 15 questions chronométrées à choix multiples, erreurs piège à éviter Manche 2 : Les Scénarios Mystères Analyse en équipe de 3 situations complexes (écrites ou jouées) Chaque équipe propose sa réaction et les gestes à adopter Manche 3 : Gestes en Relais Parcours pratique chronométré (PLS, DAE, saignement...) Points selon la précision, la rapidité, la posture ? Bonus : animation type « plateau TV » avec buzzer ou petits lots pour l'équipe gagnante ? 5. Debrief collectif et ancrage final (1h) Retour sur les points clés revus Échanges : « Qu'ai-je appris ou révisé aujourd'hui ? » Fiche mémo SST remise à chacun Évaluation à chaud