

# 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 participativeAlternance d'apports théoriques courts, de mises en pratique, de jeux en équipeMatériel : mannequins, DAE de formation, supports numériques, fiches pratiques

## Contenu pédagogique

? 1. Accueil et introduction ludique (30 min)Présentation de la journée et des objectifsIcebreaker 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 SSTProtéger, examiner, faire alerter ou alerter, secourirIdentifier une urgence vitale / non vitaleSignes 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: PLSMassage cardiaque et utilisation du DAELibération des voies respiratoiresConduite à tenir face à un saignementCas 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-compétitionsManche 1: Le Quiz Express15 questions chronométrées à choix multiples, erreurs piège à éviterManche 2: Les Scénarios MystèresAnalyse en équipe de 3 situations complexes (écrites ou jouées)Chaque équipe propose sa réaction et les gestes à adopterManche 3: Gestes en RelaisParcours 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 revusÉchanges: "Qu'ai-je appris ou révisé aujourd'hui?"Fiche mémo SST remise à chacunÉvaluation à chaud