

**PROGRAMME DE FORMATION****« Réagir face à une urgence vitale — Premiers réflexes »***1 heure pour ancrer les gestes qui sauvent***1 heure**

Durée

Présentiel

Modalité

Aucun

Prérequis

Non certifiant

Niveau

Présentation de la formation

Cet atelier est conçu comme une action de formation au sens du Code du travail (art. L.6313-1). Il permet l'acquisition de réflexes immédiats en situation d'urgence vitale, grâce à des mises en situation immersives, des mannequins connectés et des scénarios de réalité virtuelle.

Il s'adresse à tous les collaborateurs sans distinction de niveau ou de profil. Il ne se substitue pas aux formations certifiantes (PSC1, SST) mais constitue un premier niveau d'intervention efficace et ancré émotionnellement. Sa formule d'une heure permet de le réaliser à une fréquence plus récurrente.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de l'atelier, le participant sera capable de :

- Analyser rapidement une situation d'urgence et sécuriser la zone
- Alerter efficacement les secours (15, 18, 112) avec les informations essentielles
- Réaliser les gestes de premiers secours adaptés à la situation
- Utiliser un défibrillateur automatisé externe (DAE)
- Agir face à un étouffement ou une hémorragie grave
- Maintenir un comportement calme et structuré sous stress
- Intervenir en situation stressante grâce à des mises en situation immersives

Profil des bénéficiaires & accessibilité

Public : Salariés, agents publics, bénévoles, particuliers — tous niveaux, tous secteurs.

Prérequis : Aucun prérequis technique ou médical.

Accessibilité : La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Un entretien préalable permet d'adapter les supports, les modalités pédagogiques, les scénarios et les temps de pause. Contact référent accessibilité : formation@reflexevital.fr



Réflexe Vital

21 rue de Kervenic, 56000 Vannes · Organisme déclaré auprès de la DREETS, NDA 53561078056 ·
SIRET 1017755500018 · formation@reflexevital.fr

Programme détaillé — 5 modules

#	Module	Contenu	Durée
1	Analyse d'une situation d'urgence	Identifier et reconnaître une urgence vitale · Sécuriser la zone · Évaluer l'état de la victime · Gestion du stress et priorisation des actions · Mise en situation immersive VR	15 min
2	Alerter les secours	Transmettre une alerte efficace · Numéros d'urgence (15, 18, 112) · Informations essentielles · Exercice : appel d'urgence simulé	5 min
3	Gestes de secours	Massage cardiaque sur mannequins connectés · Utilisation du DAE · Conduite à tenir en cas d'étouffement · Arrêt d'une hémorragie grave	20 min
4	Scénarios immersifs	Casques de réalité virtuelle pour une immersion dans une véritable urgence vitale. Mise en situation en groupe de 4. Gestion du stress · Prise de décisions rapides · Débriefing structuré	15 min
5	Synthèse & évaluation	Retour sur les compétences acquises · Quiz interactif · Ressenti individuel · Débriefing personnalisé · Remise attestation de participation	5 min

Moyens pédagogiques & techniques

Méthodes pédagogiques

- Mises en situation immersives (VR)
- Exercices pratiques sur mannequins connectés
- Démonstrations guidées et commentées
- Apports théoriques courts contextualisés
- Débriefings structurés individuels
- Pédagogie inclusive et adaptée

Matériel et supports

- Casques de réalité virtuelle (scénarios d'urgence)
- Mannequins connectés avec retour en temps réel
- Défibrillateur de formation (DAE)
- Gilet Heimlich de formation
- Supports pédagogiques Réflexe Vital
- Salle équipée fournie par le client ou l'organisme

Suivi & évaluation

Évaluation formative continue : quiz interactif en cours de session et retour immédiat sur les réponses.
Observation en situation simulée : évaluation des gestes et de la prise de décision par la formatrice.
Auto-évaluation et débriefing personnalisé en fin de session.
Documents produits : Feuille d'émargement signée — Attestation de participation remis à chaque participant. Questionnaire à distance.



Réflexe Vital

21 rue de Kervenic, 56000 Vannes · Organisme déclaré auprès de la DREETS, NDA 53561078056 ·
SIRET 10177755500018 · formation@reflexevital.fr

Indicateurs de résultats

Réflexe Vital étant un organisme récemment créé, les indicateurs suivants sont d'ores et déjà identifiés et seront renseignés au fur et à mesure de la montée en charge de l'activité :

- Taux de satisfaction des participants (enquête à chaud)
- Taux de réussite au quiz d'évaluation des acquis
- Nombre de personnes formées depuis le lancement de l'atelier

Tarifs & modalités pratiques

Paramètre	Détail	Conditions
Tarif	50 € HT / personne	Groupe de 4 participants — 1h sur site
Modalités d'accès	Téléphone, e-mail ou formulaire sur reflexevital.fr	Devis et convention adressés avant la session
Déplacement	Selon distance	Départ de Vannes (56000)
Délai d'accès	1 semaine minimum	Sur réservation
Lieu	Chez le client ou dans nos locaux	Espace dégagé de 20m ² minimum
Effectif	4 participants par heure 8 créneaux par jour	Groupe restreint — immersion optimale

Action de formation non certifiante. Cet atelier est une sensibilisation aux gestes essentiels. Il ne se substitue pas aux formations certifiantes PSC1 ou SST.

Formatrice

Christelle Alliaume — Fondatrice de Réflexe Vital

- Infirmière diplômée d'État — expérience en milieu hospitalier et de terrain
- Formatrice SST certifiée INRS, habilitée et à jour
- Spécialisée en pédagogie immersive, simulation et accompagnement de publics variés
- Veille réglementaire continue — actualisation régulière des contenus

Contact : formation@reflexevital.fr · 06 09 02 34 58 · www.reflexevital.fr