



Ce que vous allez retenir

- Analyser une situation d'urgence et sécuriser la zone
- Alerter efficacement les secours
- Réaliser les gestes adaptés à la situation
- Utiliser un défibrillateur automatisé externe
- Agir face à un étouffement ou une hémorragie

OSER AGIR !

Pour aller plus loin

Formation SST (Sauveteur Secouriste du Travail) — Réflexe Vital
reflexevital.fr

Ressources pédagogiques complémentaires
reflexevital.fr — [espace ressources](#)

Formation PSC1 — Croix-Rouge française
croix-rouge.fr/formation/psc1

Pour aller plus loin : ressources officielles

Mémo Premiers Secours



01. Analyser & sécuriser

Sécuriser la zone, évaluer la victime.



02. Alerter

15 · 18 · 112 — informations essentielles.



03. Masser (RCP)

100-120/min, 5-6 cm, sans interruption.



04. Défibriller (DAE)

Allumer, suivre les instructions vocales.



05. Étouffement

5 claques dos + 5 compressions (Heimlich).



06. Hémorragie

Compression directe, allonger la victime.

Vos notes

Ce que vous voulez retenir, dans vos propres mots.

À qui conseilleriez-vous cette formation ?

Une entreprise, un club de sport, un proche, un service en particulier...

★ Alerte aux populations

FR-Alert : le dispositif national d'alerte sur smartphone
fr-alert.gouv.fr

★ Réseau des secours

Associations agréées de sécurité civile (Croix-Rouge, Protection Civile...)
securite-civile.interieur.gouv.fr

★ En cas d'attentat

S'échapper, se cacher, alerter — consignes officielles
info.gouv.fr/risques

★ INRS

Prévention des risques professionnels
inrs.fr

★ Crises majeures & catastrophes

Portail officiel d'information sur les risques
info.gouv.fr/risques

★ Recommandations ERC 2025

Guidelines européennes de réanimation, grand public
erc.edu

★ Applications sauveteurs citoyens

Staying Alive (DAE à proximité) & SAUV Life (alerte arrêt cardiaque)
staying-alive.org · sauvlife.fr

★ Réflexe Vital

Toutes nos ressources et formations
reflexevital.fr

