

### 1 / Présentation de la formation « Porter secours » et des objectifs à atteindre. Durée 15 minutes

### 2 / L'alerte et la protection des populations. Durée 15 minutes

- Conduite à tenir
- Alertes particulières

### 3 / La protection. Durée 15 minutes

- Supprimer, isoler, soustraire
- Le dégagement d'urgence

### 4 / L'examen. Durée 15 minutes

- L'urgence vitale
- Les détresses vitales

### 5 / L'alerte. Durée 15 minutes

- Les différents moyens de secours
- Comment alerter ou faire alerter ?
- Contenu du message

### 6 / les gestes de secours. Durée 05h30

- Les hémorragies externes (Durée : 35 minutes)
- L'obstruction aiguë des voies aériennes par un corps étranger (Durée : 25 minutes)
- Le malaise (Durée : 55 minutes)
- Les brûlures (Durée : 25 minutes)
- Le traumatisme (Durée 35 minutes)
- Les plaies (Durée : 35 minutes)
- La perte de connaissance (Durée : 45 minutes)
- L'arrêt cardiaque (Durée : 01h15)

### 7/ Bilan de formation. Durée 15 minutes

#### Les références réglementaires

Article L6313-1 du code du travail (Acquisition, entretien ou perfectionnement de connaissances)

Article L 231 - 3 - 1 du code du travail (Obligation de formation)

Article L 4224 - 15 du code du travail (Obligation de présence de secouriste avec une formation)

Article L 4224 – 16 du code du travail (Obligation d'organiser les soins d'urgence à donner aux salariés accidentés)

**Version janvier 2026**