



**FORMATIONS EN
SECOURISME,
PRÉVENTION ET
SÉCURITÉ**

**CATALOGUE
2025**



A propos **de moi**

Je suis Nicolas, sapeur-pompier en activité depuis 13 ans dans le département du Gard, et formateur dans les domaines du secourisme et de la lutte contre l'incendie depuis maintenant 4 ans.

J'ai aujourd'hui réuni une équipe de formateurs qui proposent une pédagogie vivante, ludique et enrichie de leurs expériences sur le terrain.



Nos Formations

- 1 Sauveteur Secouriste du Travail - Initial
- 2 Sauveteur Secouriste du Travail - MAC
- 3 Equipier de Première Intervention - EPI
- 4 Formation Manipulation Extincteur
- 5 Formation Evacuation



SST

Sauveteur Secouriste du Travail - Initial

Objectifs de la formation

- Être capable d'intervenir de façon adaptée face à une situation d'accident du travail
- Mettre en application ses compétences de SST au service de la prévention des risques professionnels dans son entreprise

Moyens et méthodes pédagogiques

- Plan d'intervention du SST / Plan d'actions prévention du SST
- Supports de formation, vidéos
- Mannequins de formation (adulte, enfant et nourrisson)
- Matériel de secours (DAE, pansements compressifs, garrots, gilet OBVA, matériels pour fausses blessures)
- Techniques pédagogiques qui impliquent les participants, les amenant à réaliser les conduites à tenir et les gestes qu'ils auront à exercer sur le terrain.
- Exposés, études de cas, apports de connaissance, démonstrations, apprentissages et mises en situation.
- Pédagogie active et participative.

Contenu de la formation

Domaine de compétences 1 : Être capable d'intervenir face à une situation d'accident du travail.

- Être capable de situer le cadre juridique du SST
- Être capable de réaliser une protection adaptée
- Être capable d'Examiner la(les) victime(s) avant / et pour la mise en oeuvre de l'action choisie en vue du résultat à obtenir
- Être capable de faire alerter ou alerter en fonction de l'organisation des secours dans l'entreprise.
- Être capable de secourir la(les) victime(s) de manière appropriée.

Domaine de compétences 2 : Être capable de mettre en application ses compétences de SST au service de la prévention des risques professionnels dans son entreprise.

- Être capable de situer son rôle de SST dans l'organisation de la prévention de l'entreprise
- Être capable de contribuer à la mise en oeuvre d'actions de prévention
- Être capable d'informer les personnes désignées dans le plan d'organisation de la prévention de l'entreprise de la / des situation(s) dangereuse(s) repérée(s).

✓ **Aucun pré requis**

🕒 **2 jours / 14h**

📍 **Présentiel**

👥 **4 à 10 participants**

€ **A partir de 220 € HT**

Profil du formateur

Encadrement par un formateur expérimenté, sapeur-pompier en activité.

Sanction de la formation

Feuilles d'émargements, attestation de réalisation, feuilles de certifications.

Méthodes d'évaluation

- Épreuves certificatives réalisées selon les critères d'évaluation définis par l'INRS
- Évaluation formative réalisée tout au long de la formation





SST

Sauveteur Secouriste du Travail - MAC

Objectifs de la formation

- Être capable d'intervenir de façon adaptée face à une situation d'accident du travail
- Mettre en application ses compétences de SST au service de la prévention des risques professionnels dans son entreprise

Moyens et méthodes pédagogiques

- Plan d'intervention du SST / Plan d'actions prévention du SST
- Supports de formation, vidéos
- Mannequins de formation (adulte, enfant et nourrisson)
- Matériel de secours (DAE, pansements compressifs, garrots, gilet OBVA, matériels pour fausses blessures)
- Techniques pédagogiques qui impliquent les participants, les amenant à réaliser les conduites à tenir et les gestes qu'ils auront à exercer sur le terrain.
- Exposés, études de cas, apports de connaissance, démonstrations, apprentissages et mises en situation.
- Pédagogie active et participative.

Contenu de la formation

Retour d'expériences

- Echanges sur son vécu en tant que SST

Actualisation de la formation

- Aux risques de l'entreprise ou de l'établissement
- Aux modifications du référentiel de l'INRS

Révisions des gestes de secours

- Réaliser une protection adaptée
- Examiner la victime
- Alerter ou faire alerter les secours
- Secourir la/les victime(s) de manière appropriée

Méthodes d'évaluation

- Epreuves certificatives réalisées selon les critères d'évaluation définis par l'INRS
- Evaluation formative réalisée tout au long de la formation



Titulaire du certificat SST



1 jour / 7h



Présentiel



4 à 10 participants



A partir de 150 € HT

Profil du formateur

Encadrement par un formateur expérimenté, sapeur-pompier en activité.

Sanction de la formation

Feuilles d'émargements, attestation de réalisation, feuilles de certifications.





EPI

Equipier de Première Intervention

Objectifs de la formation

- Être capable d'agir face à un début d'incendie
- Mettre en application les consignes et conduite à tenir pour l'évacuation de l'établissement

Moyens et méthodes pédagogiques

- Supports de formation, vidéos
- Génératrice de flamme, extincteurs à eau pulvérisée et CO2, génératrice de fumée, plan d'évacuation, enceinte Bluetooth
- Techniques pédagogiques qui impliquent les participants, les amenant à réaliser les conduites à tenir et les gestes qu'ils auront à exercer sur le terrain.
- Exposés, études de cas, apports de connaissance, démonstrations, apprentissages et mises en situation.
- Pédagogie active et participative.

Contenu de la formation

Incendie

- Réglementation
- Causes et conséquences d'un incendie
- Organisation de la lutte contre l'incendie
- Principes de base de l'incendie
- Modes de propagation et classes de feux
- Procédés d'extinction / moyens et agents extincteurs

Evacuation

- Réglementation / généralités et consignes de l'évacuation
- Affichages et signalétiques
- Alarme et alerte
- Rôles pendant l'évacuation

Méthodes d'évaluation

- Quiz de fin de formation
- Mise en situation d'extinction
- Exercice d'évacuation (optionnel)

✓ **Aucun pré requis**

🕒 **4h à 6h**

📍 **Présentiel**

👥 **4 à 10 participants**

€ **A partir de 180 € HT**

Profil du formateur

Encadrement par un formateur expérimenté, sapeur-pompier en activité.

Sanction de la formation

Feuilles d'émargements, attestation de réalisation.



FME

Formation Manipulation Extincteur

Objectifs de la formation

- Respecter et appliquer les pratiques relatives à la lutte contre les débuts d'incendie
- Utiliser les moyens de première intervention

Moyens et méthodes pédagogiques

- Supports de formation, vidéos
- Génératrice de flamme, extincteurs à eau pulvérisée et CO2
- Techniques pédagogiques qui impliquent les participants, les amenant à réaliser les conduites à tenir et les gestes qu'ils auront à exercer sur le terrain.
- Exposés, études de cas, apports de connaissance, démonstrations, apprentissages et mises en situation.
- Pédagogie active et participative.

Contenu de la formation

Théorie

- Réglementation
- Causes et conséquences d'un incendie
- Organisation de la lutte contre l'incendie
- Principes de base de l'incendie
- Modes de propagation et classes de feux
- Procédés d'extinction / moyens et agents extincteurs

Pratique

Extinction d'un début d'incendie sur génératrice de flamme à l'aide des moyens de première intervention

Méthodes d'évaluation

- Quiz de fin de formation
- Mises en situation d'extinction

✓ **Aucun pré requis**

🕒 **3h**

📍 **Présentiel**

👥 **4 à 10 participants**

€ **A partir de 120 € HT**

Profil du formateur

Encadrement par un formateur expérimenté, sapeur-pompier en activité.

Sanction de la formation

Feuilles d'émargements, attestation de réalisation.





FEE

Formation Equipier d'Evacuation (Guide-file / Serre-file)

Objectifs de la formation

- Connaître les consignes d'évacuation de l'établissement
- Être capable d'organiser et de diriger l'évacuation des personnes

Moyens et méthodes pédagogiques

- Supports de formation, vidéos
- Génératrice de fumée, plan d'évacuation, enceinte Bluetooth
- Techniques pédagogiques qui impliquent les participants, les amenant à réaliser les conduites à tenir et les gestes qu'ils auront à exercer sur le terrain.
- Exposés, études de cas, apports de connaissance, démonstrations, apprentissages et mises en situation.
- Pédagogie active et participative.

Contenu de la formation

Théorie

- Réglementation / généralités et consignes de l'évacuation
- Affichages et signalétiques
- Alarme et alerte
- Rôles pendant l'évacuation

Pratique

Exercice d'évacuation des personnels en formation

Méthodes d'évaluation

- Quiz de fin de formation
- Exercice d'évacuation (optionnel)

Sanction de la formation

Feuilles d'émargements, attestation de réalisation.

✓ **Aucun pré requis**

🕒 **1h30 à 2h**

📍 **Présentiel**

👥 **4 à 10 participants**

€ **A partir de 100 € HT**

Profil du formateur

Encadrement par un formateur expérimenté, sapeur-pompier en activité.





CONTACT



06 37 90 79 84



lion.nicolas@hotmail.fr