

Mise à jour : le 16 Juin 2026

## Programme de la formation GQS - Gestes qui sauvent



En partenariat avec la Protection Civile

Certification Qualiopi (N° de certificat : CPS RNCQ  
0587)

La sensibilisation aux Gestes Qui Sauvent (GQS) constitue pour les citoyens la première marche vers un parcours de citoyen-sauveteur qui s'étoffera tout au long de leurs vies.

### Durée de la formation

Formation d'une durée minimale totale de **2 heures**, intégralement en présentiel.

### Conditions d'inscription et modalités d'accès

#### Prérequis :

- ✓ Être licencié Compétition FFFT ou Dirigeant FFFT
- ✓ Être détenteur(trice) du grade Arbitre Régional ou Juge-Arbitre 1er degré officiant en Île-de-France

**Public :** Arbitre et Juge-Arbitre 1er degré

**Délai d'accès :** durée estimée entre la demande et le début de la formation => entre 2 semaines et 4 mois

### Capacité d'accueil et accessibilité

**Maximum 3 groupes de 15 apprenants par formateur => 45**

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser **à l'inscription vos besoins**

**en la matière.** Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions.

PMR => accessible (en fonction du lieu d'accueil)

Accessible handicaps divers => [Personnes en situation de handicap, des Dispositifs existent pour vous accompagner dans la réussite de votre projet](#)

## Objectifs

Être capable :

- d'assurer la protection immédiate, adaptée et permanente, de lui-même, de la victime et des autres personnes, des dangers environnants, notamment du sur-accident en utilisant, si nécessaire les moyens à disposition
- d'assurer la transmission de l'alerte aux secours d'urgence adaptés (15, 18, 112 ou 114)
- de reconnaître une victime qui saigne abondamment et réaliser les gestes de secours qui s'imposent pour assurer sa survie
- de reconnaître une victime qui ne répond pas et ne réagit pas, d'apprécier la respiration et de réaliser les gestes de secours qui s'imposent pour assurer sa survie
- de mettre une victime dans une position d'attente adéquate. Assurer la sécurité de soi-même, de la victime ou de toute autre personne
- d'utiliser un défibrillateur automatisé externe

## Équipe pédagogique et administrative

Dirigée par un formateur de la Protection Civile : Formateur PAE F PSC / PAE F PS - Formateur SST, Majeur, titulaire du PSC1 datant de moins de 3 ans.

-> Élu(e) responsable des formations en IDF :

**Véronique BEAUSSART** - verobeaussart@yahoo.fr

-> Contacts administratifs et financiers :

**Charlène ALIA et Marine LE COGUEC** - formation@fftt-idf.com

## Modalités pédagogiques et matériel

- Exposés traditionnels et participatifs
- Démonstration en miroir

- Études de cas
- Ateliers de répétition du geste
- Mises en situations

## Contenu

- Accueil et présentation : Protection (dont l'attaque terroriste)
- Alerte
- La victime qui parle et se plaint :
  - Réaliser la conduite à tenir face à un saignement abondant
  - Mettre la victime en position d'attente (plaies graves)
- La victime qui a perdu connaissance et respire
- Compressions thoraciques avec utilisation du défibrillateur
- La victime qui a perdu connaissance et ne respire pas
- Conclusion et bilan de la sensibilisation

## Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuilles de présence
- Participation active à la formation
- Questions orales
- Mises en situation
- Questionnaire de satisfaction
- Certificat de réalisation de l'action de formation

## Bilan de la formation et évaluation de la satisfaction

Permet à chaque stagiaire de faire le point sur l'atteinte des objectifs, dialoguer sur les aspects positifs et négatifs rencontrés lors de la formation. Un questionnaire sera à remplir obligatoirement pour l'évaluation de leur satisfaction sur l'aspect logistique et organisationnel de la formation, en vue d'une amélioration pour les suivantes.

## Modalité de certification

### Résultats attendus à l'issue de la formation :

Le stagiaire devra être capable de protéger, alerter, d'effectuer des gestes pour préserver la santé de la victime et de prévenir efficacement les secours.

### Modalité d'obtention :

La présence et la participation active (réalisation de tous les gestes demandés) de chacun constituent les seuls critères de validation.

Délivrance d'une attestation de sensibilisation aux gestes qui sauvent, dont le modèle est conforme aux recommandations du ministre chargé de la sécurité civile.

### Indicateurs de Résultats :

100% de réussite et 94% de satisfaction sur 2023/2024

100% de réussite et 98% de satisfaction sur 2024/2025



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
**ACTIONS DE FORMATION**