



FÉDÉRATION FRANÇAISE
MAÎTRES-NAGEURS SAUVETEURS

GESTES QUI SAUVENT- GQS

La Fédération Française des Maîtres-Nageurs Sauveteurs (FFMNS) propose une sensibilisation aux **Gestes qui Sauvent**, accessible à tous les citoyens à partir de 10 ans.

Objectif de la formation

Apprendre les gestes essentiels pour préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant l'arrivée des secours organisés. Cette sensibilisation permet de diffuser au plus grand nombre la connaissance de ces gestes et de faire des citoyens un premier maillon de la chaîne des secours.

Programme de la formation

- **Accueil et présentation**
- **Protection**
- **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**
- **La victime qui a perdu connaissance et ne respire pas**
- **Conclusion**

Informations pratiques

- **Durée** : 2 heures
- **Effectif** : 15 stagiaires maximum par formateur

Cette formation courte est parfaite pour acquérir rapidement les réflexes qui sauvent.