

# FORMATION GQS - GESTES QUI SAUVENT

Formation citoyenne aux gestes de premiers secours



## Présentation

La formation Gestes Qui Sauvent (GQS) est une initiation citoyenne aux gestes de premiers secours, reconnue par le ministère de l'Intérieur (sécurité civile). D'une durée de 2 heures, elle permet à toute personne, sans prérequis, d'apprendre les gestes essentiels pour agir face à une situation d'urgence en attendant l'arrivée des secours.

## Prérequis

- Aucun prérequis
- Être âgé de 10 ans minimum

## Programme

- La protection et l'alerte
- Les hémorragies
- Les positions d'attente
- La perte de connaissance
- L'arrêt cardiaque et le massage cardiaque
- L'utilisation du défibrillateur

## Méthodes pédagogiques

**La formation GQS repose sur 2 séquences pédagogiques d'environ 1 heure chacune, alternant apports théoriques et mises en situation pratiques :**

- Apprentissage des 3 gestes essentiels : alerter, masser, défibriller
- Mises en situation pratiques sur les hémorragies et positions d'attente
- Exercice pratique de réanimation cardiaque et défibrillation

## Critères d'évaluation

Une attestation de participation GQS est délivrée à l'issue de la formation, sans renouvellement périodique requis.

## Certification

À l'issue de cette formation, vous obtiendrez : Attestation GQS

+

Age

ÂGE

10 ans minimum



**CARTE D'IDENTITÉ**  
En cours de validité



**DURÉE**  
2 heures



**DIPLÔME**  
Attestation GQS



**OBJECTIFS**

Apprendre les gestes essentiels pour agir face à une situation d'urgence : alerter, masser, défibriller.



**PARTICIPANTS**  
4 à 15 stagiaires



**RECYCLAGE**

Aucun renouvellement requis