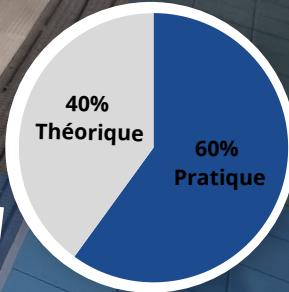




# Risques de Chute à l'Eau Niv 1



7h

## Formation Risques de Chute à l'Eau [Niveau 1]

### Objectifs de la formation

- Sensibiliser les travailleurs aux risques liés à la chute à l'eau et aux dangers des environnements aquatiques.
- Former à l'utilisation et à l'entretien des Équipements Individuels de Flottaison (EIF) à déclenchement automatique ou manuel.
- Développer des réflexes de sécurité en cas de chute à l'eau.
- Pratiquer les techniques de déplacement sécurisé et d'assistance à un coéquipier en difficulté.

### Programme de formation

#### Matinée : Théorie (3h30)

##### Accueil et présentation de la formation (0h30)

- Présentation du programme et des objectifs
- Tour de table des participants et identification de leurs besoins

##### Dangers et risques liés à l'environnement aquatique (0h45)

- Identification des risques et facteurs aggravants
- Conséquences de la chute à l'eau : hypothermie, hydrocution, noyade

##### Cadre réglementaire et règles de sécurité (0h45)

- Obligations légales de l'employeur et du salarié (Code du Travail, EPI)
- Plan de prévention et gestion des secours

##### Équipements de prévention et de sécurité (0h45)

- Présentation des équipements individuels et collectifs de flottaison
- Fonctionnement, réglage et vérifications des gilets de sauvetage

##### Conduite à tenir en cas d'accident (0h45)

- Réactions adaptées en cas de chute à l'eau
- Organisation des secours et assistance à une victime

#### Après-midi : Pratique (3h30)

##### Mise en situation et tests aquatiques (1h00)

- Test de flottabilité et d'aisance aquatique (25m)
- Port et ajustement du gilet de sauvetage
- Simulation de chute à l'eau et déplacement en sécurité

##### Assistance à un coéquipier en difficulté (1h00)

- Techniques d'approche et de sauvetage d'une victime
- Utilisation des équipements de secours (bouée, perche, ligne de vie)

##### Simulation d'intervention et gestion de l'urgence (0h45)

- Scénarios d'intervention en binôme
- Communication et alerte des secours

##### Débriefing et analyse des exercices (0h45)

- Retour d'expérience sur les mises en situation
- Ajustements des techniques et bonnes pratiques

##### Évaluation et validation des acquis (0h30)

- QCM de validation théorique
- Remise des attestations de formation

### Références réglementaires :

#### Code du travail :

- Article R. 4323-104 : Information et formation des travailleurs
- Article R. 4323-105 : Elaboration de consigne d'utilisation et risques inhérents à l'emploi des EPI
- Article R. 4323-106 : Le chef d'établissement doit aussi faire bénéficier ses travailleurs "d'une formation adéquate comportant, en tant que de besoin, un entraînement au port de cet équipement de protection individuelle"
- Article R. 4534-136 : Les travailleurs exposés aux risques de noyade doivent être porteur de gilet de sauvetage
- Arrêté du 19 mars 1993 sur les activités classées dangereuses

#### Public concerné :

Travailleurs exposés aux risques de chute à l'eau dans des environnements aquatiques contrôlés tels que :

- Bassins artificiels
- Piscines
- Fosses de plongée

Toute personne devant utiliser un équipement individuel de flottaison (EIF) à titre occasionnel ou régulier.

#### Durée du stage :

Formation Initial de 7 heures.

#### Pré requis :

- Savoir nager est recommandé.
- Aucune contre-indication médicale à la pratique d'activités aquatiques.

#### Intervenants :

- Anciens sapeurs-pompiers de Paris, experts en sauvetage aquatique.
- Instructeurs de sauvetage mer et rivière.
- Plongeurs professionnels INPP et moniteurs de secourisme.

#### Méthodes pédagogiques

Alternance entre théorie et pratique :

- Cours interactifs avec supports visuels et démonstrations.
- Mises en situation en piscine pour valider les apprentissages.
- Retours d'expérience et échanges avec les formateurs.

#### Méthode d'évaluation :

Grille de validation partie pratique, 70/100 nécessaire.

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap sous réserve de faisabilité

#### Validation finale

- Délivrance d'une attestation de formation en fin de session.
- Cette attestation est un prérequis pour accéder à la formation de Niveau 2, permettant une formation en milieu naturel (rivière, lacs, fleuves...).

#### Maintien des connaissances :

Formation obligatoire sous l'autorité du chef d'établissement et recyclage régulier à réaliser tous les 3 ans.

Organisme de formation

SAS VITAL FORMA  
47 avenue de Bir Hakeim  
77350 Le mée sur Seine  
Siret : 98743658100019

06 74 46 66 41  
06 08 57 87 62  
[www.vitalforma.fr](http://www.vitalforma.fr)  
[contact@vitalforma.fr](mailto:contact@vitalforma.fr)