2026



CATALOGUE DE FORMATION



2892 Route de Saint Sernin
71200 SAINT SERNIN DU BOIS

06 58 86 24 10
opt.sauv@gmail.com

SOMMAIRE

03 Présentation

04 Nos formations

05 AFGSU 1

06 AFGSU 2

07 Recyclage AFGSU 1

08 Recyclage AFGSU 2

09 Infirmière organisatrice de l'accueil (IOA)

10 Gestes d'urgence et prise en charge des pathologies courantes en collectivité

11 Prévention des Risques liés à l'Activité Physique dans le secteur Sanitaire et Social (PRAP 2S)

12 Maintien et actualisation des compétences : Prévention des Risques liés à l'Activité Physique dans le secteur Sanitaire et Social (MAC PRAP 2S)

13 Premiers Secours Citoyen (PSC)

14 Sensibilisation aux gestes qui sauvent (GQS)

15 Gestes et postures : manutention et port de charges



SOMMAIRE

16 Gestes et postures : mobilisation de personnes

17 Devenir Acteur PRAP IBC

18 MAC Acteur PRAP IBC



Présentation de OPT.SAUV



Fondé par **des professionnels de santé** issus de l'urgence (services d'urgences, réanimation, SAMU, sapeurs-pompiers), OPT.SAUV a pour ambition de transmettre leurs compétences au plus grand nombre. Basé à Saint-Sernin, cet organisme certifié répond à la fois aux obligations réglementaires de formation et à la responsabilité citoyenne de savoir agir face à une urgence.

Nos formateurs, également diplômés en pédagogie (DU de simulation en santé, formateur AFGSU, instructeur et moniteur de secourisme), préparent les professionnels des établissements de santé, des structures médico-sociales, des cabinets ou des ambulances à agir dans les premières minutes d'une situation critique.

Pourquoi se former à la santé et à la sécurité

Lors d'une urgence vitale, chaque minute compte : la survie du patient, comme les séquelles éventuelles, dépend de la rapidité de la prise en charge. Des gestes maîtrisés, une alerte claire et une équipe bien coordonnée font toute la différence.

La formation protège d'abord les patients, les résidents et les usagers. Elle sécurise aussi les professionnels, qui peuvent intervenir avec confiance dans les limites de leurs compétences. Pour l'employeur, elle répond à son obligation de sécurité (article L. 4121-1 du Code du travail), renforce la qualité des soins et garantit le maintien des compétences exigées par la réglementation.

Enfin, les pratiques ne cessent d'évoluer : nouvelles recommandations scientifiques, plans de réponse aux situations sanitaires exceptionnelles, élargissement des actes de certaines professions. Actualiser régulièrement ses compétences devient donc indispensable.

Nos Formations

Notre équipe

Expérimentés, certifiés, nos formateurs vous accompagnent dans vos projets de formation en santé-sécurité. Chaque session s'adapte à votre métier, à votre organisation, à vos protocoles internes, ainsi qu'aux risques propres à votre environnement de travail comme à vos enjeux de prise en charge des urgences.

Nos valeurs

Rigueur et exigence

Nos formations s'appuient sur les recommandations scientifiques en vigueur et sur l'expérience de terrain de nos formateurs. Chaque geste enseigné est précis, justifié et maîtrisé.

Transmission par la pratique

Nous croyons que l'on retient mieux ce que l'on vit. Mises en situation, simulation, scénarios proches de votre quotidien : la pratique est au cœur de chaque session.

Bienveillance et écoute

Apprendre à faire face à l'urgence peut impressionner. Nous créons un cadre rassurant, où chacun progresse à son rythme, ose poser ses questions et a droit à l'erreur.

Engagement citoyen

Former un professionnel, c'est renforcer toute une chaîne de secours. Nous voulons contribuer, à notre échelle, à une meilleure réponse aux urgences pour tous.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

OPT.SAUV s'engage à rendre ses formations accessibles à toute personne en situation de handicap. Signalez-nous votre situation dès l'inscription. Nous étudierons avec vous, en toute confidentialité, les adaptations possibles : supports pédagogiques, rythme, mises en situation pratiques, matériel ou présence d'un accompagnant.
Lorsque la formation se déroule dans vos locaux, nous vérifions avec vous en amont les conditions d'accueil et d'accessibilité.

Pour les formations certifiantes (AFGSU, PRAP), les adaptations respectent les référentiels nationaux (CESU, INRS) afin de garantir la délivrance de l'attestation ou du certificat.
Si une adaptation n'est pas possible, nous vous orientons vers des partenaires spécialisés (Agefiph, Cap emploi, Ressource Handicap Formation).

Référent handicap : Laurent CHAUDAT - 06 58 86 24 10 - opt.sauv@gmail.com

AFGSU 1

Formation aux Gestes et Soins d'Urgence de niveau 1

Objectif

Savoir mettre en pratique les gestes et soins d'urgence adéquats en fonction du niveau d'urgence. Appliquer les gestes de secourisme et les techniques de réanimation.

Durée
2 jours (14h)

Intra et inter entreprise

Limité à 12 participants

Tarif
Sur devis

Public et prérequis

Personnels, non professionnels de santé, exerçant au sein d'un établissement de santé, d'une structure médico-sociale ou auprès d'un professionnel de santé en cabinet libéral, maison ou centre de santé.

Formateur

Professionnels de santé habilités par un CESU exerçant aux urgences.

Méthodes pédagogiques

Alternance de cours théoriques, exercices pratiques et mises en situation.

Modalités d'évaluation

Mises en situation pratiques et test de connaissances écrit. L'Attestation de Formation aux Gestes et Soins d'Urgence Niveau 1 sera délivrée par le Centre d'Enseignement des Soins d'Urgence (CESU).



Programme

1. **Urgences vitales**
- Se protéger, protéger la victime et alerter les secours.
- Reconnaissance des urgences vitales (inconscience, hémorragies, étouffement).
- Réaliser une réanimation cardio-pulmonaire avec défibrillateur.

2. **Urgences potentielles**
- Reconnaître et adopter les conduites adaptées de sécurité lors d'un malaise ou de traumatismes légers.

3. **Risques collectifs et situations sanitaires exceptionnelles**
- Comprendre l'organisation des plans ORSAN, ORSEC et de gestion des tensions hospitalières et des situations sanitaires exceptionnelles.
- Connaître les principes du damage control et des risques NRBC-E.
- Participer à l'alerte et à la prise en charge médico-psychologique des victimes.

AFGSU 2

Formation aux Gestes et Soins d'Urgence de niveau 2

Objectif

Savoir mettre en pratique les gestes et soins d'urgence adéquats en fonction du niveau d'urgence. Appliquer les gestes de secourisme et les techniques de réanimation.

Durée
3 jours (21h)

Intra et inter entreprise

Limité à 12 participants

Tarif
Sur devis

Public et prérequis

Personnels de santé ou étudiants en formation pour ces professions (professions de santé mentionnées dans la quatrième partie du code de la santé publique).

Formateur

Professionnels de santé habilités par un CESU exerçant aux urgences.

Méthodes pédagogiques

Alternance de cours théoriques, exercices pratiques et mises en situation.

Modalités d'évaluation

Mises en situation pratiques et test de connaissances écrit. L'Attestation de Formation aux Gestes et Soins d'Urgence Niveau 2 sera délivrée par le Centre d'Enseignement des Soins d'Urgence (CESU).



Programme

1. **Urgences vitales**
- Se protéger, protéger la victime et alerter les secours.
- Reconnaissance des urgences vitales (arrêt cardiaque, hémorragies, étouffement).
- Utilisation des équipements de secours.

2. **Urgences potentielles**
- Reconnaître et adopter les conduites adaptées de sécurité face à un malaise, à des traumatismes légers ou un accouchement inopiné.

3. **Risques collectifs et situations sanitaires exceptionnelles**
- Coordination des plans ORSAN et ORSEC.
- Réagir aux situations sanitaires exceptionnelles (NRBC-E).

RECYCLAGE AFGSU 1



Objectif

Actualiser les connaissances portant sur les gestes et soins d'urgence, les urgences collectives et les situations sanitaires exceptionnelles en lien avec l'actualité sanitaire et scientifique.

Durée
1 jour (7h)

Intra et inter entreprise

Limité à 12 participants

Tarif
Sur devis

Public et prérequis

Personnels, non professionnels de santé, exerçant au sein d'un établissement de santé, d'une structure médico-sociale ou auprès d'un professionnel de santé en cabinet libéral, maison ou centre de santé.

Être détenteur de l'AFGSU niveau 1 de moins de 4 ans

Formateur

Professionnels de santé habilités par un CESU exerçant aux urgences.

Méthodes pédagogiques

Alternance de cours théoriques, exercices pratiques et mises en situation.

Modalités d'évaluation

Mises en situation pratiques et test de connaissances écrit. L'Attestation de Formation sera délivrée par le Centre d'Enseignement des Soins d'Urgence (CESU).

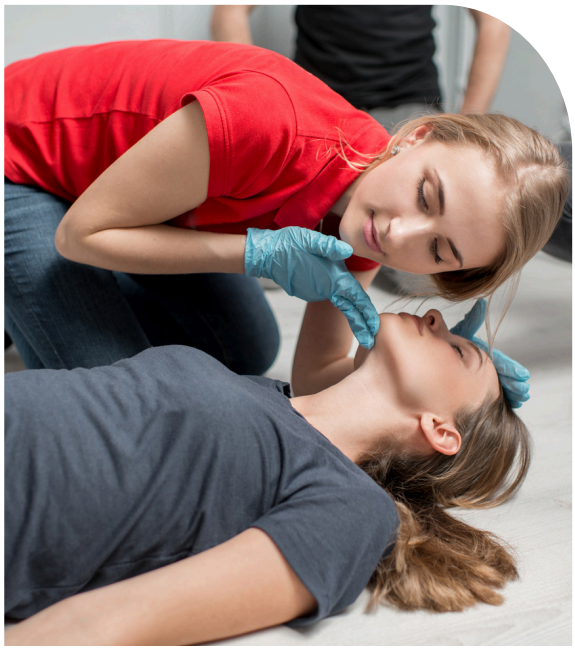
Programme

1. **Urgences vitales**
- Se protéger, protéger la victime et alerter les secours.
- Reconnaissance des urgences vitales (arrêt cardiaque, hémorragies, étouffement).
- Utilisation des équipements de secours.

2. **Urgences potentielles**
- Reconnaître et adopter les conduites adaptées de sécurité face à un malaise, à des traumatismes légers ou un accouchement inopiné.

3. **Risques collectifs et situations sanitaires exceptionnelles**
- Coordination des plans ORSAN et ORSEC.
- Réagir aux situations sanitaires exceptionnelles (NRBC-E).

RECYCLAGE AFGSU 2



Objectif

Actualiser les connaissances portant sur les gestes et soins d'urgence, les urgences collectives et les situations sanitaires exceptionnelles en lien avec l'actualité sanitaire et scientifique.

Durée
1 jour (7h)

Intra et inter entreprise

Limité à 12 participants

Tarif
Sur devis

Public et prérequis

Personnels de santé ou étudiants en formation pour ces professions (professions de santé mentionnées dans la quatrième partie du code de la santé publique).

Être détenteur de l'AFGSU niveau 2 de moins de 4 ans

Formateur

Professionnels de santé habilités par un CESU exerçant aux urgences.

Méthodes pédagogiques

Alternance de cours théoriques, exercices pratiques et mises en situation.

Modalités d'évaluation

Mises en situation pratiques et test de connaissances écrit. L'Attestation de Formation sera délivrée par le Centre d'Enseignement des Soins d'Urgence (CESU).

Programme

1. **Urgences vitales**
- Se protéger, protéger la victime et alerter les secours.
- Reconnaissance des urgences vitales (arrêt cardiaque, hémorragies, étouffement).
- Utilisation des équipements de secours.

2. **Urgences potentielles**
- Reconnaître et adopter les conduites adaptées de sécurité face à un malaise, à des traumatismes légers ou un accouchement inopiné.

3. **Risques collectifs et situations sanitaires exceptionnelles**
- Coordination des plans ORSAN et ORSEC.
- Réagir aux situations sanitaires exceptionnelles (NRBC-E).

IOA

Infirmière organisatrice de l'accueil

Objectif
Permettre aux infirmiers et infirmières de maîtriser les compétences clés de l'organisation de l'accueil des patients aux urgences.

Durée
3 jours (21h)

Intra et inter entreprise

Limité à 12 participants

Tarif
Sur devis

Public et prérequis
IDE des services d'urgences.

Formateur
Infirmier SMUR

Méthodes pédagogiques
Alternance de cours théoriques, exercices pratiques et mises en situation.

Modalités d'évaluation
Contrôle continu avec mises en situation pratiques et test de connaissances écrit.



Programme

1. **Cadre réglementaire de l'IOA**
- Responsabilités juridiques.
- Éthique et secret professionnel.

2. **Les missions de l'IOA**
- Les responsabilités du poste.
- Coordination avec les équipes.

3. **Communication et accueil**
- Techniques de communication adaptées avec les patients et les familles.
- Gestion du stress.

4. **Accueil et tri**
- Analyse de l'état des patients.
- Priorisation des soins selon les niveaux de gravité.

Gestes d’urgence et prise en charge des pathologies courantes en collectivité

Objectif

Définir l’organisation des secours et savoir les déclencher afin de prendre en charge les situations d’urgence ou les pathologies courantes.

Durée
1 jour (7h)

Intra et inter entreprise

Dès le premier inscrit

Tarif
Sur devis

Public et prérequis

Personnels travaillant auprès d’adultes et de jeunes enfants.

Formateur

Infirmier SMUR.

Méthodes pédagogiques

Alternance de cours théoriques, exercices pratiques et mises en situation.

Modalités d’évaluation

Contrôle continu avec mises en situation pratiques et test de connaissances écrit.



Programme

1. **Gestes d’urgence**
- Reconnaissance et évaluation d’une urgence.
- Conduite à tenir face aux principales urgences (détresses respiratoires, brûlures, allergies, etc.).
- Prévention des accidents.

2. **Pathologies courantes en collectivité**
- Reconnaissance des pathologies respiratoires et digestives, de la fièvre.
- Règles d’hygiène et principales évictions.
- Réanimation cardio-pulmonaire.
- Méthode de désobstruction des voies aériennes.

PRAP 2S

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique dans le secteur Sanitaire et Social



Objectif

Agir en acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique : analyser sa situation de travail pour repérer les risques pour sa santé, accompagner la mobilité de la personne aidée en préservant sa propre sécurité, et contribuer à la maîtrise des risques dans son établissement.

Durée
4 jours (28h)

Intra et inter entreprise

Limité à 10 participants

Tarif
Sur devis

Public et prérequis

Toute personne ayant des activités de soin et d'aide en établissement spécialisé ou EHPAD.

Formateur

Formateur PRAP 2S à jour de sa certification INRS et ayant suivi le module complémentaire ALM.

Méthodes pédagogiques

Alternance de cours théoriques, exercices pratiques et mises en situation.

Modalités d'évaluation

Contrôle continu avec mises en situation pratiques et test de connaissances écrit.
Évaluation définie par l'INRS (V9-01/2021).

Programme

1. Enjeux et acteurs de la prévention

- Atteintes à la santé liées à l'activité physique, enjeux sociaux, économiques, d'accompagnement.
- Acteurs internes et externes, place de l'activité physique dans le travail.

2. Prévention des risques

- Principes de prévention, atteintes de l'appareil locomoteur, facteurs de risque.

3. Analyse de sa situation de travail

- Repérage des situations à risque, notion de déterminant.
- Analyse de son activité physique, pistes d'amélioration.

4. Accompagnement de la personne aidée

- Évaluation de ses capacités, déplacements naturels.
- Aides techniques, principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Techniques de manutention.

MAC PRAP 2S

Maintien et Actualisation des Compétences : Prévention des Risques liés à l'Activité Physique dans le secteur Sanitaire et Social

Objectif
Connaître les risques sur la santé liés à son activité professionnelle et participer à la maîtrise de ces risques et aux propositions d'amélioration.

Durée
2 jours (14h)

Intra et inter entreprise

Limité à 10 participants

Tarif
Sur devis

Public et prérequis

Toute personne ayant des activités de soins et d'aide en établissement spécialisé ou EHPAD.
Être titulaire du certificat d'acteur PRAP 2S version ALM ou avoir effectué la formation complémentaire ALM de son certificat acteur PRAP 2S valant MAC PRAP 2S version ALM.

Formateur

Formateur PRAP 2S à jour de sa certification INRS et ayant suivi le module complémentaire ALM.

Méthodes pédagogiques

Alternance de cours théoriques, exercices pratiques et mises en situation.

Modalités d'évaluation

Contrôle continu avec mises en situation pratiques et test de connaissances écrit. Évaluation définie par l'INRS (V9-01/2021).



Programme

1. Retour d'expérience et rappels

- Atteintes à la santé liées à l'activité physique, enjeux humains, sociaux, économiques.
- Acteurs de la prévention, place de l'activité physique dans le travail.

2. Prévention des risques

- Principes de prévention, atteintes de l'appareil locomoteur, facteurs de risque.

3. Analyse de sa situation de travail

- Repérage des situations à risque et des déterminants de son activité.
- Pistes d'amélioration.

4. Accompagnement de la personne aidée

- Évaluation de ses capacités, déplacements naturels.
- Aides techniques, principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Techniques de manutention.

PSC

Premiers secours citoyen

Objectif

Acquérir les capacités nécessaires pour porter assistance de manière bénévole à une situation apparente de péril grave et imminent en réalisant des gestes salvateurs.

Durée
1 jour (7h)

Intra et inter entreprise

Limité à 10 participants

Tarif
Sur devis

Public et prérequis

À partir de 10 ans.

Méthodes pédagogiques

Alternance de cours théoriques, exercices pratiques et mises en situation.

Modalités d'évaluation

Contrôle continu avec mises en situation pratiques.

Compétences visées

- Protéger la victime, soi-même et les tiers face aux dangers environnants
- Alerter le service de secours adapté
- Réaliser les gestes de premiers secours adaptés face à une victime :
  - d'obstruction des voies aériennes
  - de saignement abondant
  - de malaise
  - de traumatisme (os, articulations ou peau)
  - inconsciente qui respire
  - en arrêt cardiaque, avec ou sans défibrillateur



Programme

- **Le rôle du citoyen dans la sécurité civile**
- **La protection de la zone et la transmission de l'alerte aux secours**
- **L'obstruction des voies aériennes par un corps étranger**
- **Les plaies et les hémorragies externes**
- **Les brûlures**
- **Les traumatismes des os et des articulations**
- **Le malaise**
- **La perte de connaissance**
- **L'arrêt cardiaque, avec ou sans défibrillateur automatisé externe (DAE)**

GQS

Sensibilisation aux Gestes Qui Sauvent

Objectif
Devenir le premier maillon de la chaîne des secours. Préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant les secours.

Durée
2 heures

Intra et inter entreprise

Limité à 15 participants

Tarif
Sur devis

Public et prérequis
À partir de 10 ans.

Méthodes pédagogiques
Alternance de cours théoriques, exercices pratiques et mises en situation.

Modalités d'évaluation
Contrôle continu avec mises en situation pratiques.

Compétences visées
- Assurer sa sécurité, celle de la victime et des tiers
- Transmettre l'alerte et les informations utiles au service de secours adapté
- Réaliser les gestes de premiers secours adaptés face à une victime :
  - d'hémorragie
  - inconsciente qui respire
  - en arrêt cardiaque, avec ou sans défibrillateur



Programme

- **La protection.**
- **L'alerte.**
- **Les plaies.**
- **Les hémorragies externes.**
- **La perte de connaissance.**
- **L'arrêt cardiaque.**

Gestes et Postures

Manutention et port de charges

Objectif
Acquérir les techniques de manutention et savoir utiliser les aides techniques de façon adaptée.

Durée
1 jour (7h)

Intra et inter entreprise

Limité à 10 participants

Tarif
Sur devis

Public et prérequis
Tout salarié réalisant régulièrement des ports de charges dans son activité professionnelle.
Aucun.

Méthodes pédagogiques
Alternance de cours théoriques, exercices pratiques et mises en situation.

Modalités d'évaluation
Contrôle continu avec mises en situation pratiques.

Compétences visées
- Comprendre et appliquer les principes d'ergonomie liés au port de charges.
- Adapter et améliorer ses pratiques professionnelles.



Programme

1. Comprendre les principes d'ergonomie liés au port de charges
- Les limites du corps humain : anatomie, physiologie, pathologies.
- Les atteintes de l'appareil locomoteur et les facteurs de risque aggravants (centre de gravité, colonne vertébrale, points d'appui).
- Les risques propres à son secteur : chutes, accidents de manutention, TMS.
- La prise en compte de ses contraintes physiques, mentales et émotionnelles.

2. Adapter ses pratiques professionnelles
- Appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort.
- Adopter des gestes de manutention adaptés à son métier.
- Utiliser les aides techniques préventives.

Gestes et Postures

Mobilisation de personnes

Objectif
Être capable d'appliquer les techniques de mobilisation et d'utiliser les aides techniques en toute sécurité.

Durée
1 jour (7h)

Intra et inter entreprise

Limité à 10 participants

Tarif
Sur devis

Public et prérequis

Tout salarié amené à mobiliser régulièrement des personnes dans le cadre de son activité professionnelle.
Aucun.

Méthodes pédagogiques

Alternance de cours théoriques, exercices pratiques et mises en situation.

Modalités d'évaluation

Contrôle continu avec mises en situation pratiques.

Compétences visées

- Connaître les limites du corps humain pour accompagner les personnes en toute sécurité.
- Adapter ses gestes professionnels au niveau d'autonomie de la personne accompagnée.
- Savoir utiliser les aides techniques à la mobilisation des personnes.



Programme

1. Connaître les limites du corps humain pour accompagner en toute sécurité

- Anatomie, pathologies et facteurs de risque.
- Principes de sécurité et techniques de base de mobilisation.

2. Adapter ses gestes à l'autonomie de la personne accompagnée

- Protéger son corps et s'appuyer sur les mouvements naturels de la personne.
- Communiquer pour rassurer et préserver son autonomie.

3. Utiliser les aides techniques à la mobilisation

- Aides légères et mécanisées.

Devenir Acteur PRAP IBC

Industrie, BTP, commerce et activités de bureau

Objectif
Prévenir les risques professionnels en agissant concrètement ou en signalant les risques rencontrés dans ses situations de travail quotidiennes.

Durée
2 jours (14h)

Intra et inter entreprise

Limité à 10 participants

Tarif
Sur devis

Public et prérequis
Personnel d'entreprise ou d'établissement public.
Aucun.

Méthodes pédagogiques
Alternance de cours théoriques, exercices pratiques et mises en situation.

Modalités d'évaluation
Contrôle continu avec mises en situation pratiques.
Délivrance du certificat d'Acteur PRAP IBC (après réussite aux épreuves certificatives INRS), valable 24 mois.

Compétences visées
- Agir en tant qu'acteur de la prévention dans son entreprise.
- Analyser sa situation de travail pour identifier les risques pour la santé.
- Contribuer à la prévention des risques dans son entreprise.



Programme

1. Connaître les fondamentaux de la prévention
- Cadre légal, enjeux et mécanismes d'apparition des risques.
- Risques du secteur, accidents du travail et de trajet, maladies professionnelles.

2. S'inscrire dans la démarche de prévention
- Identifier son rôle et agir en lien avec les autres acteurs.

3. Évaluer ses risques professionnels
- Observer son travail et repérer les situations à risque.

4. Adapter ses pratiques professionnelles
- Sécurité, économie d'effort et aides techniques.
- Simulations sensorielles des handicaps liés au travail.

5. Spécificités des activités de bureau
- Ergonomie du poste, santé visuelle et exercices de compensation.

MAC Acteur PRAP IBC

Recyclage PRAP secteur Industrie, BTP, commerce et activités de bureau

Objectif
Actualiser ses compétences d'acteur PRAP IBC pour maintenir sa certification et redynamiser la démarche de prévention de son entreprise.

Durée
1 jour (7h)

Intra et inter entreprise

Limité à 10 participants

Tarif
Sur devis

Public et prérequis
Acteurs PRAP IBC.
Titulaire d'un certificat d'Acteur PRAP IBC.

Méthodes pédagogiques
Alternance de cours théoriques, exercices pratiques et mises en situation.

Modalités d'évaluation
Contrôle continu avec mises en situation pratiques.
Renouvellement du certificat d'Acteur PRAP IBC (après réussite aux épreuves certificatives INRS), valable 24 mois.

Compétences visées
- Agir en tant qu'acteur de la prévention dans son entreprise.
- Analyser sa situation de travail pour identifier les risques pour la santé.
- Contribuer à la prévention des risques dans son entreprise.



Programme

1. Poursuivre son implication dans la démarche de prévention
- Faire le bilan des avancées individuelles et collectives.
- Relancer son action en lien avec les autres acteurs.

2. Approfondir l'évaluation de ses risques professionnels
- Renforcer sa capacité d'observation et revoir les limites du corps humain.
- Repérer et partager les situations à risque (chutes, manutention, TMS) et ses contraintes physiques, mentales et émotionnelles.
- Revoir les outils de recherche d'améliorations.

3. Adapter et améliorer ses pratiques professionnelles
- Revoir les principes de sécurité et d'économie d'effort.
- Perfectionner ses gestes de manutention et l'utilisation des aides techniques.

CONTACTEZ-NOUS !

06 58 86 24 10
opt.sauv@gmail.com

2892 Route de Saint Sernin
71200 SAINT SERNIN DU BOIS

