

## Programme de formation

### Formation PSC Prévention et secours civiques

#### À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Intervenir efficacement face à une situation d'accident en appliquant les conduites adaptées.
- Assurer sa sécurité, celle de la victime et des témoins afin de prévenir les risques et éviter toute aggravation.
- Reconnaître les signes de détresse d'une victime afin d'évaluer rapidement la situation et d'adapter la conduite à tenir.
- examiner une victime selon une méthode structurée
- alerter les secours de manière adaptée et efficace
- réaliser les gestes de premiers secours appropriés, notamment en cas de :
  - obstruction des voies aériennes
  - hémorragie



#### Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.  
La formation est accessible à toute personne souhaitant acquérir les gestes de premiers secours.

#### Public concerné

Toute personne souhaitant acquérir les compétences nécessaires pour prévenir les risques du quotidien et réagir efficacement face à une situation d'urgence.

Formation accessible sans prérequis, ouverte à tous les publics, incluant particuliers, salariés et toute personne souhaitant se former aux gestes de premiers secours.

#### Accessibilité handicap

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Une analyse des besoins spécifiques est réalisée en amont afin d'adapter les conditions d'accueil et les modalités pédagogiques si nécessaire.

Pour toute demande spécifique, nous vous invitons à nous contacter.

## Organisation

**Durée :** 1 jour (7 heures)

**Participants :** 8 à 10

**Lieu :** Locaux adaptés aux exercices pratiques et conformes aux normes en vigueur

**Format :** présentiel

## Moyens pédagogiques

Exposés interactifs

Études de cas.

Mises en situation pratiques.

Travaux en sous-groupes

Débriefing collectif.

Échanges d'expériences.

Supports pédagogiques remis aux stagiaires.

Quiz interactifs en ligne.

Outils d'évaluation formative numériques.

## Évaluation

Évaluation continue tout au long de la formation.

Validation des compétences acquises.

Attestation PSC1 délivrée en fin de formation.

## Modalités pédagogiques

Formation en présentiel.

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.

Mises en situation simulées d'accidents du travail.

Travaux en sous-groupes.

Démonstrations et entraînements aux gestes de secours (RCP, PLS, hémorragie...).

Analyse de situations concrètes issues de l'environnement professionnel des participants.

Échanges d'expériences et retours collectifs.

Évaluation continue tout au long de la formation

## Tarifs

70€ / participant

## Certification / attestation

Attestation PSC.

## Cadre de la formation

Cadre citoyen

**FORMATION PSC**  
PROTECTION ET SECOURS CIVIQUES

✓ GESTES QUI SAUVENT ✓ DÉFIBRILLATEUR ✓ SECOURIR EFFICACEMENT

# Programme détaillé

---

## La protection

- Identifier les dangers
- Supprimer ou isoler le danger
- Protéger la victime et les témoins

## L'alerte

- Alerter les secours
- Transmettre un message clair et précis

## La victime s'étouffe

- Reconnaître l'obstruction des voies aériennes
- Réaliser les gestes adaptés

## La victime saigne abondamment

- Vérifier la respiration
- Mettre en position latérale de sécurité

## La victime ne respire pas

- Réaliser la réanimation cardio-pulmonaire
- Utiliser un défibrillateur

## La victime se plaint d'un malaise

- Identifier les signes
- Adapter la conduite à tenir

## La victime présente une brûlure

- Refroidir immédiatement
- Protéger la zone

## La victime présente une plaie

- Identifier la gravité
- Nettoyer et protéger

## La victime présente un traumatisme

- Éviter l'aggravation
- Adapter les gestes