

FORMATION PSC

Prévention et Secours Civiques

🕒 7 heures (1 jour) en présentiel



RÉSUMÉ

La formation Prévention et Secours Civiques (PSC) est la formation de base aux premiers secours en France. En une journée, elle permet à chaque citoyen d'apprendre les gestes qui sauvent et d'être capable d'agir efficacement face à une situation d'urgence, en attendant l'arrivée des secours professionnels.



Public Visé

Tout public à partir de 10 ans souhaitant apprendre les gestes de premiers secours.

PRÉREQUIS

Aucun — accessible à tous à partir de 10 ans.

Objectifs

- Assurer la protection immédiate de la victime et des témoins.
- Alerter les services de secours de manière claire et efficace.
- Réaliser les gestes de premiers secours adaptés à chaque situation.
- Prendre en charge une personne victime d'un malaise, d'un traumatisme ou d'un arrêt cardiaque.

Effectif

De 6 à 10 participants

Validation

- Attestation de formation PSC
- Aide mémoire

Intervenants

Formateurs titulaires du certificat de compétences de formateur PSC en cours de validité.

Compétences Visées

- 1 Assurer la protection de la victime et des témoins face à un danger.
- 2 Transmettre une alerte claire et précise aux services de secours.
- 3 Pratiquer les gestes de désobstruction des voies aériennes (adulte, enfant, nourrisson).
- 4 Arrêter une hémorragie externe par compression.
- 5 Mettre en position latérale de sécurité (PLS) une victime inconsciente qui respire.
- 6 Réaliser une réanimation cardio-pulmonaire (RCP) avec utilisation du DAE.
- 7 Prendre en charge une victime de malaise, de brûlures, de plaies ou de traumatismes.

Méthodes & Moyens

PÉDAGOGIE

- Pédagogie active et participative : alternance entre apports théoriques et mises en pratique.
- Apprentissage par la démonstration : démonstrations des gestes de secours suivies d'exercices en miroir.
- Mises en situation et cas concrets : reconstitutions de situations d'urgence réalistes.

MATÉRIEL

Système de projection, tableau, ressources multimédia, Mannequins (adulte, enfant, nourrisson), Défibrillateur Automatisé Externe (DAE) de formation, Tête en coupe, Gilet Heimlich, Kit hémorragie (pansement compressif, garrot), Matériel de simulation et de désinfection.

☰ Évaluation

Évaluation continue tout au long de la formation. Chaque participant doit réaliser ou participer à l'ensemble des mises en situation d'apprentissage et des cas concrets pour valider la formation.

♿ Accessibilité

Étoile de Vie assure l'accessibilité aux personnes en situation de handicap via un référent dédié. Aménagements possibles sur demande avant l'inscription.

Programme Détaillé

○ LA PROTECTION ET L'ALERTE

Assurer la protection immédiate, adaptée et permanente de soi-même, de la victime et des témoins.

Identifier les dangers réels ou supposés dans une situation d'urgence.

Alerter les services de secours

numéros d'urgence (15, 18, 112, 114), message d'alerte.



L'ÉTOUFFEMENT

Reconnaître les signes d'une obstruction des voies aériennes (partielle et totale).

Conduite à tenir en cas d'obstruction partielle.

Réaliser les gestes de désobstruction chez l'adulte, l'enfant et le nourrisson.



LES HÉMORRAGIES

Identifier une
hémorragie externe.

Poser un garrot en cas
de nécessité (membre,
saignement non contrôlable).

Réaliser une compression
directe pour arrêter
le saignement.



LA PERTE DE CONNAISSANCE

Reconnaître les signes d'une perte de connaissance.

Vérifier la respiration d'une victime inconsciente.

Mettre en position latérale de sécurité (PLS) une victime inconsciente qui respire.



L'ARRÊT CARDIAQUE ET LE DAE

Reconnaître un arrêt cardiaque (absence de conscience et de respiration).

Utiliser un Défibrillateur Automatisé Externe (DAE).

Réaliser la réanimation cardio-pulmonaire (RCP) chez l'adulte, l'enfant et le nourrisson.



LES MALAISES

Reconnaître les signes d'un malaise (douleur thoracique, AVC, hypoglycémie, crise d'asthme).

Alerter les secours et surveiller l'évolution.

Mettre au repos la victime et l'interroger.



LES TRAUMATISMES

Reconnaître un traumatisme
(os, articulations, muscles).

Conduite à tenir face
à un traumatisme
crânien ou du rachis.

Immobiliser la zone
atteinte et ne pas mobiliser
la victime inutilement.



LES PLAIES ET LES BRÛLURES

Identifier la gravité d'une plaie (simple ou grave).

Réaliser les soins adaptés

nettoyage, protection, position d'attente.

Identifier et prendre en charge une brûlure (thermique, chimique, électrique).

Refroidir la brûlure et protéger la zone atteinte.



Étoile de Vie
Institut de Formation

contact@formation-edv.fr
01 45 09 09 35