

# PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES DE NIVEAU 1 - PSC 1



Secouristes du Loiret  
Orléans

## PUBLIC VISÉ

La formation PSC 1 concerne toute personne souhaitant s'initier aux gestes qui sauvent. Elle est accessible à partir de 10 ans et sans limite d'âge pour les sessions grand public.

### Objectif visé

Devenir le premier maillon de la chaîne des secours, c'est à dire savoir réagir en cas d'accident, et prendre les mesures nécessaires avant l'arrivée des secours organisés.

### Durée de la formation

➤ 7h minimum de face à face pédagogique

### Contenu de la formation

#### PROTÉGER

Porter secours nécessite de se protéger d'abord soi-même, et de sécuriser la zone vis à vis des autres personnes.

#### ALERTER

Collecter les éléments importants de l'état de la victime et les retransmettre

#### ● AGIR FACE À UNE DÉTRESSE ÉVIDENTE

● Une victime s'étouffe, une victime saigne abondamment

#### ● AGIR FACE À UNE VICTIME INCONSCIENTE

● Qui respire, qui ne respire plus (réanimation cardio-pulmonaire, défibrillateur automatisé externe)

#### ● AGIR FACE À UNE VICTIME QUI SE PLAINT

● Malaise, plaie, brûlure, douleur

### Méthode pédagogique

Il s'agit d'une formation essentiellement pratique.  
L'évaluation est continue sur l'ensemble de la formation.

- Les gestes sont montrés en simulation de situation réelle puis entièrement expliqués dans les détails.
- Ils sont ensuite pratiqués par le groupe guidé pas à pas par le moniteur, afin d'en intégrer progressivement la technique.
- Chaque participant a l'occasion de mettre en œuvre l'ensemble de la conduite à tenir sur un cas concret.

### Validation de la formation

La formation donne lieu à la délivrance du Certificat de Compétences de Citoyen de Sécurité Civile.

- **Actualisation** : conseillée tous les 3 ans.