



# FORMATION SECOURISME

## PSC - PREMIERS SECOURS CITOYEN

(ex PSC1 Prévention Secours Civiques / Arrêté du 15 juin 2024)



### SECOURISME

Premiers Secours Citoyen PSC  
Sauveteur Secouriste du Travail SST  
Gestes Qui Sauvent GQS  
Urgences Petite Enfance UPE

### INCENDIE - EVACUATION

Manipulation des Extincteurs  
Evacuation Guide et Serre File  
Equipier Première Intervention Incendie

### HABILITATION ELECTRIQUE

B0 H0 HOV  
BS BE Interventions Simples

### PREVENTION DES RISQUES PHYSIQUES

Prévention des Risques liés  
à l'Activité Physique PRAP  
Industrie / Bureau / Commerce IBC  
Sanitaire & Social 2S  
Petite Enfance  
Gestes & Postures  
Bureau  
Conduite  
Industrie  
Manutention  
Personnel d'Entretien  
Petite Enfance  
PMR Personnes à Mobilité Réduite

### HYGIENE ALIMENTAIRE

Hygiène & Sécurité Alimentaire  
Hygiène Alimentaire en Restauration  
Commerciale

### DOCUMENT UNIQUE

Accompagnement à la Réalisation  
Evaluation des Risques  
Vérification et Mise à Jour

### Public concerné :

Tout public (à partir de 10 ans) et accessible aux personnes en situation de handicap.

La formation PSC - PREMIERS SECOURS CITOYEN s'adresse à toute personne désirant acquérir les savoirs et les comportements nécessaires pour prévenir une situation de danger, se protéger et porter secours.

### Objectifs de la formation :

La formation PSC vise à faire du citoyen le premier acteur de la sécurité civile. Dans cet esprit, la formation PSC concerne a priori toute personne (de plus de 10 ans) souhaitant s'initier aux gestes qui sauvent. Elle est toutefois vivement recommandée pour certaines activités (personnels de la petite enfance, de soins à domicile, de l'animation socioculturelle, associations sportives...).

Elle est également exigée par la loi pour l'exercice de certains métiers ou l'inscription à certains concours ou examens.

Ainsi, elle doit être capable d'exécuter une action citoyenne d'assistance à personne en réalisant les gestes élémentaires de secours.

### Prérequis :

Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.

### Programme :

#### 1 – la protection

Supprimer ou écarter un danger pour assurer sa protection, celle de la victime ou des autres personnes.

Etre capable d'éviter le sur-accident.

Identifier le signal national d'alerte et indiquer les mesures de protection à prendre pour soi-même et son entourage.

Consignes face à une attaque terroriste ou une situation de violence.

#### 2 – l'alerte

Transmettre au service de secours d'urgence adapté les informations nécessaires à son intervention.

#### 3 – le malaise

Observer une personne victime d'un malaise, la mettre au repos, l'installer en position d'attente, lui poser les questions essentielles avant de demander un avis médical.

#### 4 – le traumatisme

Éviter toute mobilisation d'une personne victime d'une atteinte traumatique en attendant les secours.

#### 5 – les brûlures

Arroser à l'eau une brûlure venant de se produire avant d'identifier sa gravité et d'adapter les gestes de secours.

Connaître les différentes conduites à tenir particulières.

#### 6 – les plaies

Connaître les signes qui permettent de différencier une plaie simple d'une plaie grave, mettre en œuvre la conduite à tenir et la surveillance adaptées.

#### 7 – l'hémorragie externe

Constater et/ou rechercher l'hémorragie externe pour comprimer l'endroit qui saigne.

Réaliser un pansement compressif.

Réaliser un garrot.

Prendre en charge une victime qui saigne du nez.

Prendre en charge une victime qui vomit ou crache du sang ou perd du sang par un orifice naturel.

Alerter les secours médicalisés quand cela est nécessaire.

#### 8 – l'obstruction des voies aériennes par un corps étranger

Identifier et connaître la conduite à tenir en présence d'une victime présentant une obstruction partielle des voies aériennes par un corps étranger.

En présence d'une victime présentant une obstruction totale des voies aériennes par un corps étranger, réaliser l'enchaînement des techniques permettant la désobstruction des voies aériennes, la mettre au repos, demander un avis médical et appliquer les consignes reçues.

#### 9 – la perte de connaissance

Apprécier l'état de conscience, maintenir libres les voies aériennes, apprécier la respiration d'une victime inconsciente. Mettre la victime inconsciente qui respire en position latérale de sécurité et assurer sa surveillance dans l'attente des secours.

#### 10 – l'arrêt cardiaque

Mettre en œuvre une réanimation cardio-pulmonaire avec ou sans défibrillateur chez une victime inconsciente qui ne respire pas.

### Moyens et Méthodes pédagogiques :

Diaporama et Film(s), matériels de simulation, maquillages, mannequins, défibrillateurs.

Formation essentiellement pratique effectuée à partir de démonstrations, d'apprentissages des gestes et de mises en situation d'accidents simulés. Un memento du sauveteur sera remis à chaque participant.

### Intervenant :

Formateur titulaire du certificat de compétences de formateur en premiers secours citoyen à jour de son cycle de formation Continue. (1 formateur pour un groupe de 4 à 10 personnes).

### Durée :

1 journée (7h) en formation en présentiel ou (4h) en formation à distance + 3h30 en présentiel en formation hybride

### Evaluation et sanction de la formation :

Evaluation continue formative (présence, réalisation des apprentissages et mise en situation).

Un certificat de compétences PSC citoyen sauveteur est délivré à chaque participant ayant rempli les conditions d'évaluation.