

# PSC1

## (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)

### Public

Toute personne qui désire connaître les premiers gestes qui sauvent.

### Objectifs de la formation

Apprendre à exécuter correctement les gestes élémentaires de premiers secours destinés à protéger la victime et les témoins, savoir alerter les secours d'urgence et empêcher l'aggravation de l'état de la victime en attendant l'arrivée des secours.

### Contenu de la formation

- 1<sup>ère</sup> partie : La protection**  
Identifier, supprimer ou isoler le danger  
Réaliser un dégagement d'urgence  
Protection des populations en cas d'alerte
- 2<sup>ème</sup> partie : L'alerte**  
Appel aux numéros d'urgence  
Le message d'alerte
- 3<sup>ème</sup> partie : La victime s'étouffe**  
Claques dans le dos chez l'adulte, l'enfant et le nourrisson  
Compressions abdominales et thoraciques  
La méthode d'Heimlich
- 4<sup>ème</sup> partie : La victime saigne abondamment**  
Compression manuelle directe  
Tampon relais
- 5<sup>ème</sup> partie : La victime est inconsciente**  
Appréciation de l'état de conscience et de la respiration  
Libération des Voies Aériennes (LVA)  
Mise en P.L.S. (Position Latérale de Sécurité)
- 6<sup>ème</sup> partie : La victime ne respire pas**  
RCP. (Réanimation Cardio- Pulmonaire) :  
Bouche à Bouche ou bouche-à-nez et compressions thoraciques chez l'enfant, le nourrisson et chez l'adulte  
Défibrillation cardiaque externe (DAE)
- 7<sup>ème</sup> partie : La victime se plaint d'un malaise**  
Malaise : observer les signes du malaise, interroger la victime la mettre au repos et la surveiller
- 8<sup>ème</sup> partie : La victime se plaint après un traumatisme**  
Plaie grave : plaie de l'abdomen et du thorax  
Plaie simple : nettoyer, protéger et surveiller  
Brûlure grave : refroidir à l'eau  
Brûlure simple : refroidir, protéger et surveiller  
Traumatisme des os et des articulations, maintien de la tête

FILIERE PREVENTION SECURITE

### Validation de la formation

Certificat de compétences « Citoyen de Sécurité Civile », délivré en application de l'arrêté du 16 novembre 2011 (Ministère de l'Intérieur)  
Champ d'application : Loi de modernisation de la sécurité civile n°2004-811 du 13 août 2004.

### Méthode pédagogique

**Modulaire** : La pédagogie dispensée repose sur des parties cohérentes, correspondant à des situations d'urgence ou des gestes de secours spécifiques.

**Progressive** : La validation du cycle complet de formation nécessite l'acquisition successive des différentes parties.

**Intégrée** : Cet enseignement réalise une interprétation des savoirs théoriques et pratiques et vise à assurer un comportement efficace face à une détresse.

### Evaluation

Evaluation formative par le biais de mises en situation nécessitant la participation active du stagiaire.

**Effectif prévu : De 6 à 10**

### Durée de la formation :

7 heures (1 journée)

### HORAIRES :

9h00-12h30 / 13h30-17h00

### Personnes à contacter :

Caroline LAMBERT  
Bruno JEAN-FAURE

### Lieu de formation :

#### INS.E.I.T.

Espace Nikaïa  
Avenue du Docteur Victor Robini  
06200 NICE

Tél. : 04 97 18 11 33

Fax : 04 93 18 02 01

[www.inseit.com](http://www.inseit.com)

email : [inseit.formation@wanadoo.fr](mailto:inseit.formation@wanadoo.fr)

**OU SUR SITE ENTREPRISE**