



Programme de formation PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)

Objectif général

Acquérir les compétences nécessaires pour exécuter correctement les gestes de premiers secours en attendant l'arrivée des secours organisés.

Durée totale : 7 heures (1 journée)

1. Introduction

- Présentation de la formation et du formateur
- Objectifs et cadre légal du PSC1
- Organisation de la journée
- Rappel du rôle du sauveteur
- Sensibilisation aux risques et à l'alerte

2. Protéger, alerter, secourir

- Sécurité personnelle et des tiers
- Analyse de la situation
- Mise en sécurité
- Appel des secours (112, 15, 18, 114 pour les personnes sourdes)

3. L'arrêt cardiaque et la réanimation

- Identifier une victime inconsciente qui ne respire pas
- Appel des secours
- Réanimation cardio-pulmonaire (RCP)
- Utilisation du Défibrillateur Automatisé Externe (DAE)
- Mise en pratique avec mannequins

4. La perte de connaissance

- Identifier une victime inconsciente qui respire
- Position latérale de sécurité (PLS)
- Exercices pratiques

5. L'étouffement

- Reconnaître un étouffement partiel ou total
- Gestes de secours (claques dans le dos, compressions abdominales)
- Cas particuliers (bébé, femme enceinte)

6. Les brûlures

- Types de brûlures (thermiques, chimiques, électriques)
- Gestes de premiers secours
- Cas particuliers

7. Les hémorragies externes

- Identifier une hémorragie
- Compression manuelle, pansements compressifs
- Cas d'urgence vitale

8. Les traumatismes

- Plaies, fractures, entorses
- Immobilisation de membres
- Protection contre l'infection

9. Le malaise



- Identifier les signes d'un malaise
- Les principales causes (diabète, AVC, épilepsie, etc.)
- Comportement adapté



10. Évaluation et mise en situation

- Exercices de synthèse en groupe
- Scénarios réalistes de situations d'urgence
- Évaluation formative (pas de notation, mais validation des acquis)

11. Conclusion

- Retour sur les apprentissages
- Questions-réponses
- Remise de l'attestation de formation PSC1 (si formation complète et participation active)