



**Secouristes Français**

**Croix Blanche**

| COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE SEINE-SAINT-DENIS

## PREMIERS SECOURS CITOYEN (PSC)

### PRÉREQUIS :

- Aucun

### PUBLIC :

- Tout public à partir de 10 ans

### DURÉE :

- 7 heures de face à face pédagogique (hors pauses)

### DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE :

- Programme établi selon les recommandations de la DGSCGC
- Alternance d'apports théoriques et de mises en situation
- Exercices pratiques
- Formation dispensée par 1 formateur titulaire d'un certificat de compétences en secours civiques ou en premiers secours

### MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Moyens vidéo
- Matériels divers pour les exercices pratiques
- Mannequins adulte, enfant, nourrisson, défibrillateurs
- Maquillage pour simulations
- Un livret PSC est remis à chaque stagiaire

### ÉVALUATION :

- Présence, écoute active
- Pratique des gestes demandés tout au long de la formation
- Participation en tant que sauveteur à un cas concret
- Questions / Réponses

### VALIDITÉ :

- Illimitée
- Remise à niveau conseillée tous les 2 ans

## DESCRIPTIF

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite connaître les gestes de premiers secours.

### OBJECTIF :

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables d'exécuter une action citoyenne d'assistance à personne en réalisant les gestes de premiers secours.

### PROGRAMME DE LA FORMATION :

- Effectuer une protection en supprimant ou en écartant le danger et en effectuant si nécessaire un dégagement d'urgence.
- Alerter les services d'urgence.
- Identifier le signal national d'alerte et indiquer les principales mesures de protection à prendre.
- Identifier une obstruction partielle ou une obstruction aiguë des voies aériennes et adapter la conduite à tenir.
- Identifier une hémorragie externe et adapter la conduite à tenir.
- Évaluer la gravité d'une plaie et adapter la conduite à tenir.
- Évaluer la gravité d'une brûlure et adapter la conduite à tenir.
- Éviter toute mobilisation pour empêcher l'aggravation d'un traumatisme et adapter la conduite à tenir.
- Mettre au repos une victime qui se plaint d'un malaise et adapter la conduite à tenir.
- Mettre en position latérale de sécurité une victime qui a perdu connaissance et qui respire afin d'assurer la liberté des voies aériennes.
- Mettre en œuvre une réanimation cardio-pulmonaire et réaliser une défibrillation chez une victime en arrêt cardiaque.

### COÛT DE LA FORMATION :

À partir de 60 € par personne.

Pour les personnes en situation de handicap, contactez notre Référent. Les sessions sont organisées en fonction de la demande.  
Pour vous inscrire, suivez le lien « inscription » sur notre site internet.