



Apprentissage des gestes de premiers secours - PSC1

Les premières minutes après un accident ou un sinistre, sont des minutes décisives pour les victimes. En effet, en attendant les secours, l'état d'une victime peut s'améliorer mais aussi s'aggraver si rien n'est fait. Les victimes peuvent être sauvées par des gestes simples que nous pouvons effectuer en attendant l'intervention d'un médecin, du SAMU ou des pompiers. Ces gestes peuvent donc être acquis lors d'une formation aux premiers secours.

C'est Quoi le PSC1?

Le **PSC1** est la formation de base de premiers secours. Ces initiales signifient **Prévention et Secours Civiques de niveau 1**. Elle a pour but de préparer le plus grand nombre de citoyens aux rudiments des premiers secours.

Quel est le programme ?

Les situations d'accident sont abordées en huit modules :

- La protection
- L'alerte
- La victime s'étouffe
- La victime saigne abondamment
- La victime est inconsciente
- La victime ne respire pas ... avec utilisation du Défibrillateur Automatique Externe
- La victime se plaint d'un malaise
- La victime se plaint après un traumatisme (plaie, brûlure, atteinte des os et des articulations...)

Combien de temps ?

La formation PSC 1 dure une dizaine d'heures environ, découpées en journées ou demi-journées selon les sessions.

Quels sont les prérequis ?

Il n'y a pas de pré-requis pour suivre la formation PSC 1, aucune connaissance préalable n'est nécessaire. A partir de 10 ans, tout le monde peut suivre cette formation.

Est-ce trop sportif, trop scolaire ou trop compliqué ?

Non, la formation PSC 1 est vraiment accessible à tous ! Les gestes sont simples et ne nécessitent pas d'entraînement physique. Pendant le stage, il n'est pas nécessaire de prendre des notes.

Tout est basé sur l'apprentissage des gestes de premiers secours et la pratique de ceux-ci au cours de mises en situation où le formateur simule des accidents.

Rien de plus simple ...