

# PREMIERS SECOURS CITOYEN - PSC

- Public visé : Tout public
- Accessibilité aux personnes en situation de handicap :  
Notre référent handicap étudiera avec vous les aménagements possibles

## PRÉREQUIS

- Aucun

## DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

- Un délai d'accès d'1 mois

## DURÉE

- 7h d'enseignements théoriques et pratiques

## COÛT DE LA FORMATION

- 59,50 €

## OBJECTIFS

Acquérir les gestes essentiels pour protéger, alerter et secourir efficacement une personne en situation d'urgence

## VALIDATION DE LA FORMATION

- Certificat de compétences de citoyen de sécurité civile reconnu par les services de l'Etat

## LIEU DE LA FORMATION

Institut de Formation  
des Ambulanciers,  
185 rue Henri Champion  
72100 LE MANS

Nombre d'apprenants formés : **137**  
Taux de réussite : **100%**

Taux de satisfaction : **90%**

\* Données PSC 2025

## QUALITÉS SOUHAITÉES

- Organisation, rigueur, disponibilité
- Capacités d'écoute, d'analyse et de communication
- Réactivité et maîtrise du stress
- Esprit d'initiative
- Sens du travail en équipe

## COMPÉTENCES VISÉES / PROGRAMME

### COMPÉTENCES

- Assurer une protection immédiate, adaptée et permanente pour lui-même, la victime et les autres personnes des dangers environnants
- Assurer la transmission de l'alerte au service le plus adapté
- Réaliser immédiatement les premiers gestes de secours face à une personne victime d'une obstruction des voies aériennes, d'un saignement abondant, inconsciente qui respire, en arrêt cardiaque, victime d'un malaise, victime d'un traumatisme

### PROGRAMME

- Les premiers secours
- La protection
- L'examen
- L'alerte et la protection des population
- L'obstruction des voies aériennes par un corps étranger
- Les hémorragies externes
- La perte de connaissance
- L'arrêt cardiaque
- Réanimation cardio-pulmonaire et défibrillation
- Les malaises
- Les plaies et brûlures
- Les traumatismes des os et des articulations
- La prise en charge d'une victime

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Toutes les compétences sont évaluées et le certificat de compétences est délivré aux personnes qui ont :

- participé à toutes les phases de la formation
- réalisé tous les gestes de premiers secours au cours des phases d'apprentissage pratique
- participé une fois au moins, comme sauveteur, à une activité d'application

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel.
- Pédagogie active, participative et inductive favorisant l'autonomie, la réflexion, le travail en groupe et les mises en situation.

### LOCAUX ET ÉQUIPEMENTS

- Salles de travaux pratiques : appartement témoin /chambre d'hôpital / manutention
- Salle de cours
- Ambulance équipée
- Mannequins ergonomiques et connectés, système de simulation en santé, tablette numérique

### EQUIPE PÉDAGOGIQUE

Les intervenants sont des professionnels de santé :

- Moniteur PSC