LIVRET D'INFORMATION

PSC₁

SE FORMER AUX GESTES DES PREMIERS SECOURS







Le PSC1, se former aux gestes des premiers secours

Si l'on est témoin d'un accident ou d'un malaise, est-on en mesure d'alerter les secours de manière efficace et d'effectuer les bons gestes en attendant leur arrivée ?

En quelques heures il est possible de se former pour savoir comment porter assistance à un ami, un parent, un voisin ou à toute autre personne.

La formation PSC1 – prévention et secours civique de niveau 1 – a pour but de permettre à chacun-e d'acquérir les compétences nécessaires pour porter secours, prévenir une situation de danger et se protéger.

> La formation
> Coût
> Après la formation
> Où suivre la formation

La formation

La formation permet de connaître les gestes à faire lorsqu'une personne est victime d'un malaise ou d'un accident, mais également de s'impliquer comme citoyen en apportant le soutien nécessaire aux autres et d'identifier les risques d'accident (à la maison, pendant la pratique d'un sport, sur la route...); elle est accessible à toutes et tous, sans prérequis. Sa durée réglementaire est de 7 heures; certains organismes peuvent proposer un nombre d'heures supérieur.

La formation peut comporter des apports de connaissances théoriques, générales ou techniques, mais la priorité est donnée aux exercices d'application pratique avec mise en situation; c'est pourquoi le nombre de stagiaires est au maximum de dix pour un formateur, titulaire d'un Certificat de compétences de formateur en prévention et aux secours civiques ou de formateur aux premiers secours, à jour de sa formation continue.

La formation doit mener chaque stagiaire à exécuter une action citoyenne d'assistance à personne en réalisant les gestes élémentaires de secours et, par conséquent, à être le **premier maillon de la chaîne des secours**. Concrètement les différents thèmes abordés ont pour objectif de rendre le stagiaire capable :

- d'assurer une protection immédiate, adaptée et permanente, pour lui-même, la victime et les autres personnes, au regard des dangers environnants;
- d'examiner la victime ;
- d'alerter (ou de faire alerter) les secours d'urgence;
- de réaliser immédiatement les gestes de secours face à une personne
 - . victime d'un malaise
 - . présentant des plaies ou des brûlures
 - . ayant subi des traumatismes
 - . présentant des hémorragies externes
 - victime d'obstruction des voies aériennes par un corps étranger
 - . ayant perdu connaissance
 - . victime d'un arrêt cardiaque

Les stagiaires apprennent par exemple à installer la victime dans la position latérale de sécurité (PLS), à stopper un saignement, à pratiquer un massage cardiaque associé à du bouche à bouche, à se servir d'un défibrillateur automatique...

A l'issue de la formation, un Certificat de compétences de citoyen de sécurité civile est délivré aux stagiaires ayant participé à toutes les phases de la formation et réalisé tous les gestes de premiers secours au cours des phases d'apprentissage pratique.

Ce certificat est valable à vie ; il n'est pas obligatoire de suivre de formation de recyclage, cela est toutefois recommandé... se rafraîchir la mémoire une fois tous les deux ou trois ans est bien souvent utile.

Le certificat de compétences est obligatoire pour **entrer dans de nombreuses formations et s'inscrire à de nombreux concours** dans les secteurs de l'animation, du sport, de l'enseignement, du social...

La formation Sauvetage
secourisme du travail SST est axée
sur la pratique comme pour le
PSCI: pratique de la prévention et
pratique des gestes de secours;
elle permet de disposer de
sauveteurs secouristes du travail
dans tous les établissements
et sur tous les chantiers, et
de promouvoir la prévention
des risques professionnels.
Les organismes proposant la
formation sont conventionnés par
l'Assurance maladie.

A noter : les titulaires de l'Attestation de formation aux premiers secours AFPS sont considérés comme titulaires par équivalence de l'unité d'enseignement du PSC1.

Coût

Le coût de la formation est variable selon les organismes, entre 50 € et 80 €, hors réductions consenties à certains publics (jeunes, étudiants, demandeurs d'emploi). Il est donc conseillé de prendre le temps de se renseigner et de comparer avant de faire le choix de l'organisme de formation.

Dans le cadre de dispositifs d'aides aux projets de jeunes, un soutien peut être sollicité pour le financement de la formation.

. Certains établissements scolaires – collèges ou lycées – organisent des actions de formation aux premiers secours dans le cadre du Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté.





. Dans le cadre du Service civique, la formation PSCI est intégrée aux modules de la formation civique et citoyenne proposée aux volontaires.

Après la formation

La formation PSC1 peut donner envie d'aller plus loin.

On peut alors opter pour la formation PSE1, premiers secours en équipe de niveau 1; d'une durée de 35 heures cette formation est ouverte à toute personne qui désire avoir une activité au sein d'un organisme public ou d'une association agréée de sécurité civile et complète efficacement le PSC1 ou le SST par l'apport de nouvelles connaissances et la réalisation de nombreux cas concrets. Le PSE1 est également obligatoire pour suivre diverses formations spécialisées telles que le Brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique BNSSA.

Par ailleurs le PSE1 permet d'accéder à la formation PSE2, premiers secours en équipe de niveau 2, destinée à toute personne désirant avoir une activité professionnelle, bénévole ou vo-Iontaire au sein d'un organisme public ou d'une association agréée de sécurité civile. À la fin de cette formation. le stagiaire doit être capable de prévenir les risques, d'assurer la sécurité, de mettre en œuvre une conduite à tenir appropriée face à une situation d'accident et/ou à une détresse physique, avec du matériel de premiers secours ; cela au sein d'une équipe appelée à participer aux secours organisés, sous le contrôle des autorités publiques.

Pour conclure

Avoir suivi et validé la formation PSC1 permet :

- de réaliser les gestes élémentaires de premier secours dans tous types de situation,
- . de posséder un atout supplémentaire pour trouver un job (notamment baby-sitting, animation, aide à domicile),
- . d'être en possession du certificat obligatoire pour de nombreuses formations et de nombreux concours.

Où suivre la formation

La formation PSC1 est proposée par des organismes publics habilités ou des associations agréées.

Doubs

Association de secourisme et de sauvetage aquatique ASSA 25

101 C faubourg de Besançon 25200 Montbéliard tél 09 81 92 73 50 / 06 50 51 92 16 http://www.ffss.fr

Association départementale de protection civile Doubs ADPC 25

101 faubourg de Besançon 25200 Montbéliard http://www.adpc25.com Sections à Besançon (06 84 44 72 39), Mandeure (06 61 71 23 83), Montbéliard (06 07 33 40 24), Pont de Roide (06 84 41 91 94)

Croix rouge Besançon

4 ter faubourg Rivotte 25000 Besançon tél 03 81 81 82 22 http://25.croix-rouge.fr

Croix rouge Montbéliard

2 rue Etienne Oehmichen 25200 Montbéliard tél 03 81 91 15 28 http://25.croix-rouge.fr

Croix rouge Pontarlier

Place Jules Pagnier 25300 Pontarlier tél 03 81 39 16 02 http://pontarlier.croix-rouge.fr

Equipes cynotechniques de sauvetage aquatique et d'obéissance Haut-Doubs FCSAOHD

25300 Pontarlier tél 06 84 09 29 11

Franche-Comté sauvetage secourisme FC2S

4 boulevard Léon Blum 25000 Besançon tél 03 81 52 66 82 http://fc2s.org

Société nationale de sauvetage en mer Montbéliard SNSM

37 rue Cuvier25200 Montbéliardtél 03 81 32 15 75

http://www.snsm-cfi-montbeliard.org

Union départementale des sapeurs pompiers Doubs UDSP 25

Commission secourisme

25000 Besançon http://www.secourisme25.fr

Unité de développement des premiers secours Doubs UDPS 25

rue de la Tuilerie zone de transport 25480 Miserey Salines tél 03 81 51 08 92 / 06 81 44 05 44 http://www.secourisme.biz

Jura

Association départementale de protection civile Jura

1 rue du Grand Villard 39260 Villards d'Héria tél 06 98 46 51 71

Croix rouge Champagnole

20 avenue Edouard Herriot 39300 Champagnole tél 03 84 52 46 02 http://39.croix-rouge.fr

Croix rouge Dole

9 avenue Aristide Briand 39100 Dole 03 84 72 00 57 http://39.croix-rouge.fr

Croix rouge Lons le Saunier

5 bis avenue Aristide Briand 39000 Lons le Saunier tél 03 84 43 01 31 / 03 84 24 28 35 http://39.croix-rouge.fr

Croix rouge Saint Claude

11 rue Lacuzon 39200 Saint Claude tél 03 84 45 13 15 http://hautjura.croix-rouge.fr

Union départementale des sapeurspompiers Jura UDSP 39

rue des Hirondelles 39400 Morbier tél 03 84 33 04 26 http://udsp39.fr



Haute-Saône

Association départementale de protection civile Haute-Saône ADPC 70

70000 Vaivre et Montoille tél 03 84 75 67 05 / 06 76 70 21 93 http://protection-civile.org

Croix rouge Vesoul

3 ZA champ au Roi

78 boulevard des Alliés 70000 Vesoul tél 03 84 76 51 50 http://www.croix-rouge.fr

Union départementale des sapeurspompiers Haute-Saône UDSP 70

SDIS service départemental d'incendie et de secours
4 rue Aubrac
70000 Vesoul
tél 03 84 96 76 40
http://www.sdis70.fr

Unité départementale d'intervention de l'Ordre de Malte Haute-Saône UDIOM

tél 06 58 13 98 55

Territoire de Belfort

Association départementale de protection civile Territoire de Belfort ADPC 90

de Belfort ADPC 90
23 rue de la Méchelle
90000 Belfort
tél 03 84 26 84 26
http://90.protection-civile.org

Club belfortain de sauvetage

Piscine Pannoux boulevard Richelieu 90000 Belfort tél 06 48 36 37 60

Croix rouge Belfort

15 avenue Sarrail 90000 Belfort tél 03 84 28 00 48 / 06 37 84 75 30 http://www.croix-rouge.fr

Union départementale des sapeurspompiers Territoire de Belfort UDSP 90

Section secourisme

Centre de secours de Belfort nord 4 rue Romain Rolland 90000 Belfort http://www.udsp90.fr tél 03 84 56 27 67