



# Comité Départemental Olympique et Sportif du Var

## Prévention et Secours Civiques de niveau 1

Programme détaillé de la formation

### Titre de la formation

Prévention et Secours Civiques 1

*Satisfaction  
stagiaires 2021  
4.49/5*

### Personnes concernées

Tout public sans limite d'âge.

### Prérequis

Aucun

### Les objectifs

Dans le cadre de la formation des citoyens acteurs de sécurité civile, il est institué une unité d'enseignement permettant d'exercer l'activité de « citoyen de sécurité civile ». Elle est désignée sous l'intitulé de « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC 1). Elle fait partie intégrante du module de formation « prévention et secours civiques », inclus dans la filière « Actions citoyennes de sécurité civile » du dispositif national de formation des citoyens acteurs de sécurité civile.

### Le contenu de la formation :

Loi n° 2004-811 du 13 août 2004 de modernisation de la sécurité civile.  
Décret n° 91-834 du 30 août 1991 modifié relatif à la formation aux premiers secours.  
Décret n° 97-48 du 20 janvier 1997 portant diverses mesures relatives au secourisme.  
Arrêté du 24 juillet 2007 fixant le référentiel national de compétences de sécurité civile relatif à l'unité d'enseignement « prévention et secours civiques de niveau 1 ».

### La protection

Dans cette première partie, le stagiaire doit apprendre à se protéger lui-même contre un danger, puis à protéger les autres personnes qui pourraient y être exposées.

### L'alerte

Le stagiaire apprend à choisir le service d'urgence à contacter en fonction de la situation et à lui transmettre efficacement un message complet

### L'étouffement

La main portée à la gorge est un signe classique de l'étouffement. Le stagiaire apprend à identifier l'étouffement et à réaliser les gestes appropriés : claques dans le dos et méthode



COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DU VAR

Maison des Sports du Var - 133, Boulevard du Général-Brosset - 83200 TOULON

Tel : 04.94.46.01.92. - Email : [acdoss@cdos83.fr](mailto:acdoss@cdos83.fr) - [www.cdos83.fr](http://www.cdos83.fr)

N° OF : 93 83 04 053 83 (ne vaut pas agrément de l'Etat)



de *Heimlich* pour l'adulte, claques dans le dos (méthode de *Mofenson*) et méthode de *Heimlich* adaptée pour le nourrisson.

### **L'hémorragie**

Une fois le saignement abondant identifié, les techniques enseignées pour l'arrêter sont l'appui manuel direct sur la plaie et le pansement compressif.

### **Victime inconsciente qui respire**

Le stagiaire doit savoir reconnaître l'inconscience et la respiration, puis placer la victime en position latérale de sécurité.

### **Victime en arrêt cardio-respiratoire**

Si le sauveteur détermine que la victime inconsciente ne respire pas, il doit effectuer une réanimation cardio-pulmonaire en utilisant, si possible, un défibrillateur automatisé externe.

### **Les malaises**

Dans le cas où la victime se plaint d'un malaise, le sauveteur doit l'interroger pour réaliser un bilan et le transmettre au SAMU.

### **Les traumatismes**

Le sauveteur confronté à une victime consciente qui présente un traumatisme doit effectuer le geste approprié pour éviter une aggravation : installation dans la position d'attente appropriée dans le cas d'une plaie grave, arroser une brûlure, immobiliser la victime en cas de suspicion d'atteinte à un os ou une articulation.

### **Synthèse**

Une fois que toutes les situations prévues au programme ont été vues, chaque stagiaire passe sur un nouveau cas concret.

### **Évaluation de la formation**

À la fin de la formation, chaque stagiaire reçoit un formulaire à remplir pour indiquer ce qu'il a pensé de la formation.

### **La méthode pédagogique :**

- 
- La formation est validée par l'obtention du PSC 1
  - La formation est animée par des instructeurs secouristes accréditée par le CDOS du Var.
  - Le module sera animé de manière interactive avec une vidéo-projection et beaucoup d'échanges. Des ateliers pratiques et des mises en situations seront aussi mis en place.
  - Il sera fourni pour chaque module des documents supports.

## Déroulement de la formation

---

- Durée d'une journée de formation : de 08h30 à 12h00 et de 13h00 à 17h30
- Lieux :  
FFSS : Rue Amiral Emeriau – Cité Parc de l'Épargne – Bât. Les Amandiers – 83000 TOULON
- FNMNS : 133 Boulevard Général Brosset, 83200 TOULON
- Nombre de stagiaires : 10
- Coût pédagogique : 240.00 € pour les stagiaires bénéficiant d'une prise en charge  
65.00€ pour les stagiaires ne bénéficiant d'aucune prise en charge

## Suivi et évaluation :

---

- Le stagiaire signe une feuille de présence pour chaque ½ journée de formation
- Chaque stagiaire reçoit une attestation de formation.
- Chaque module donne lieu à une évaluation grâce aux exercices pratiques mis en place en cours de formation

## Accessibilité :

---

Possible à tous type de handicap avec un accompagnement spécifique

## Délai d'accès :

---

Inscription possible à J-2 (avec demande d'accompagnement spécifique J-15)

## Formateurs et Certificateurs

---

FF Sauvetage et Secourisme et FN Métiers de la Natation et du Sport