

# PSC

## (Premiers secours citoyen)



*Durée*  
1 jour soit 7h



*Lieu*  
Inter/ Intra



*Public* : Tout public  
*Prérequis* : aucun



*Formateur de secourisme*  
Croix rouge française

## 🎯 OBJECTIFS

- PSC : Acquérir par équivalence le Brevet européen des premiers secours (BEPS).
  - Exécuter les gestes de premiers secours
  - Protéger la victime et les témoins sans s'exposer soi-même
  - Alerter les secours d'urgence
  - Empêcher l'aggravation de l'état de la victime afin de préserver son intégrité physique dans l'attente de l'arrivée des secours

## 📄 PROGRAMME

### LES ETAPES DE PREMIERS SECOURS

- LES PREALABLES AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS
  - La protection
  - L'examen
  - L'alerte
- LES GESTES DE PREMIERS SECOURS
  - L'obstruction des voies aériennes par un corps étranger
  - Les hémorragies externes
  - La perte de connaissance (la PLS : position latérale de sécurité)
  - 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

Cette formation conduit  
à une certification  
professionnelle  
**99%** de réussite

## 🧠 METHODES

- Etudes de cas, exposés interactifs, démonstration pratique, ateliers d'apprentissage, simulations