

Référentiel de formation

PSC1



Introduction

La loi n° 811-2004 du 13 août 2004 de modernisation de sécurité civile a engagé la France dans un enjeu majeur : « *Avoir l'ensemble de sa population formée à la prévention des risques de toute nature et aux gestes de premiers secours* », enjeu qui correspond aux attentes fondamentales des français, souhaitant vivre en toute sécurité.

Afin de répondre à cette attente, il est créé une unité d'enseignement « Prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1)

Durée de la Formation : 7,00 h - 1 jour

Public visé :

Animateur-riche sportif-ve professionnel-le, Animateur-riche sportif-ve bénévole

Prérequis :

La formation PSC1 est accessible à toute personne âgée au minimum du 10 ans

Objectifs de l'action de formation :

- 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
 - Victime d'un saignement abondant
 - Inconsciente qui respire
 - En arrêt cardiaque
 - Victime d'un malaise
 - Victime d'un traumatisme

Les moyens d'encadrement :

Les formateurs sont tous des formateurs expérimentés formés par l'UGSEL
Maximum 10 stagiaires à former sur la formation

Moyens pédagogiques utilisés :

- Apports théoriques
- Questions / Réponses
- Démonstration pratique
- Cas concrets + analyse
- Echanges

Accueil des personnes en situation de handicap :

Accueil personnalisé après contact et étude avec l'organisme de formation

Bloc de compétences

Introduction à la formation	
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier les attendus de la formation PSC1
Éléments de contenu	<ul style="list-style-type: none"> - Présentation du formateur - Présentation de l'UGSEL, le programme PSC1 - Présentation des attendus et des critères permettant d'obtenir le certificat de compétence PSC1
Volume horaire	5 minutes

La protection	
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Distinguer différents types de dangers • Assurer la protection d'une personne exposée à un danger et des tiers • Réaliser si nécessaire un dégagement d'urgence et réagir en cas d'attaque terroriste ou de situation de violence
Éléments de contenu	<p>Annoncer les principes d'action à partir des situations suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Danger contrôlable - Danger non contrôlable - Danger non contrôlable justifiant un dégagement d'urgence Identifier le(s) danger(s), le(s) risque(s) et préciser la conduite à tenir. <p>Sur les dégagements d'urgence, faire réaliser les deux techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tractions par les chevilles - Tractions par les poignets <p>Indiquer et justifier la conduite à tenir</p> <ul style="list-style-type: none"> - face à une attaque terroriste ou à une situation de violence - en période épidémique de maladie à transmission (ex covid)
Volume horaire	13 minutes

L'alerte des secours	
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les différents numéros d'appel d'urgence • Transmettre au service de secours d'urgence adapté les informations nécessaires à son intervention
Éléments de contenu	<p>Interroger les participants sur leurs connaissances des services de secours Annoncer les principes d'action Présenter la chaîne de secours et la notion de « premier maillon » Amener les participants à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observer et analyser une situation d'accident - Trouver le moyen de transmettre l'alerte - Choisir le service de secours adapté - Préciser le message d'alerte
Volume horaire	6 minutes

L'alerte et la protection des populations	
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les différents moyens de diffusion d'alerte aux populations • Appliquer les principales mesures de protection
Éléments de contenu	<p>Annoncer les principes d'action Présenter le principe d'organisation de l'alerte aux populations Notions clefs à aborder :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les différentes sirènes en insistant sur le SNA - Le dispositif d'information et d'alerte FR-ALERT - Les médias - Les réseaux sociaux - Les autres outils de communication <p>Préciser la conduite à tenir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - En amont de toute crise/risques majeurs - Face à une alerte aux populations - En cas d'épidémie
Volume horaire	10 minutes

Le traumatisme des os et des articulations

Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier le traumatisme afin d'éviter toute mobilisation d'une victime consciente en attendant l'arrivée des secours • Mettre en œuvre la conduite à tenir adaptée
Éléments de contenu	<p>Définir le traumatisme</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les différents signes - Les causes - Les risques <p>Annoncer le principe d'action</p> <p>Démontrer et expliquer l'ensemble de la CAT en fonction des victimes</p>
Volume horaire	12 minutes

Obstruction des voies aériennes par un corps étranger

Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier une obstruction partielle ou complète des voies aériennes • Mettre en œuvre la conduite à tenir adaptée
Éléments de contenu	<p>Visionner les vidéos : obstruction partielle et complète</p> <p>Définir l'obstruction complète des voies aériennes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les différents signes - Les causes - Les risques <p>Annoncer le principe d'action</p> <p>Démontrer et expliquer l'ensemble de la CAT</p> <p>Expliquer et démontrer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les claques dans le dos - Les compressions thoraciques <p>Les gestes réalisés chez un petit enfant ou nourrisson</p>
Volume horaire	26 minutes

Les plaies

Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier les signes de gravité d'une plaie • Mettre en œuvre la conduite à tenir adaptée
Éléments de contenu	<p>Présenter deux illustrations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaie grave - Plaie simple <p>Définir les plaies</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les différents signes - Les causes - Les risques <p>Annoncer le principe d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> - Montrer et justifier la position d'attente pour une victime consciente présentant une plaie grave (au thorax, à l'abdomen, à l'œil) - Expliquer les gestes à réaliser face à une plaie simple : lavage des mains du sauveteur, nettoyage de la plaie, conseils à la victime...
Volume horaire	15 minutes

Les hémorragies externes

Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier les signes d'une hémorragie • Mettre en place la conduite à tenir • Réaliser les différentes techniques permettant d'arrêter ou de limiter le saignement jusqu'à une prise en charge de la victime par les secours
Éléments de contenu	<p>Présenter une illustration</p> <p>Définir les hémorragies externes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les différents signes - Les causes - Les risques <p>Annoncer le principe d'action</p> <p>Montrer, expliquer et justifier l'ensemble de la conduite à tenir à partir d'un scénario</p> <p>Chaque participant réalise l'enchaînement des gestes de secours</p> <p>Démontrer et expliquer la mise en place de pansement compressif</p> <p>Insister sur le fait qu'à certains endroits la mise en place d'un pansement n'est pas possible (cou, tête, thorax, abdomen)</p> <p>Démontrer et expliquer la mise en place d'un garrot improvisé (tourniquet)</p> <p>Les conduites à tenir particulières devant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un saignement de nez - Une victime qui vomit ou crache du sang - Une victime qui perd du sang par un orifice naturel et de façon inhabituelle <p>(Le sauveteur doit identifier l'origine du saignement afin d'adopter la conduite à tenir adaptée)</p>
Volume horaire	48 minutes

Les brûlures

Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir identifier la gravité d'une brûlure • Adopter la conduite à tenir
Éléments de contenu	<p>Présenter deux illustrations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brûlure grave - Brûlure simple <p>Définir la brûlure et clarifier en précisant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les signes de gravité - Les causes - Les risques <p>Annoncer le principe d'action</p> <p>Montrer et justifier l'ensemble de la CAT face à une personne consciente présentant une brûlure grave à la main</p> <p>Préciser la CAT pour les brûlures particulières :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Par produits chimiques (sur les vêtements ou la peau, dans l'œil, ingestion du produit chimique) - Brûlures électriques - Brûlures intenses par inhalation de vapeurs chaudes ou caustiques
Volume horaire	13 minutes

Le malaise

Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier les signes de malaise • EC d'installer en position de repos la victime afin d'éviter l'aggravation de son état, de lui poser les questions essentielles puis de recourir à un avis médical pour transmettre les renseignements utiles à sa prise en charge
Éléments de contenu	<p>A partir d'une photo présentant une personne consciente qui présente une douleur dans la poitrine sans gêne respiratoire ou des signes d'AVC : définir le malaise et clarifier en précisant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les différents signes de gravité de ce type de malaise - Les causes - Les risques <p>Annoncer le principe d'action</p> <p>Démontrer et expliquer l'ensemble de la CAT devant une personne consciente présentant une douleur à la poitrine (accident cardiaque) ou des signes d'AVC</p> <p>Indiquer que pour les autres signes de malaise la CAT est identique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Douleur poitrine ou AVC : imposent une prise en charge urgente - Maladie infectieuse qui peut être contagieuse - Difficulté à respirer ou à parler - Sensation de froid, sueurs abondantes ou pâleur intense - Malaise provoqué par la chaleur
Volume horaire	24 minutes

La prévention des malaises vagues

Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier les signes d'un malaise vagale • Proposer des mesures de prévention
Eléments	<p>Démontrer et expliquer les manœuvres physiques à faire réaliser par une victime déclarant faire régulièrement des malaises vagues</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'accroupissement - Le croisement des membres inférieurs - Le crochetage des doigts et la tension des muscles des membres supérieurs
Volume horaire	5 minutes

La perte de connaissance

Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier une perte de connaissance • Assurer la liberté des voies aériennes • Installer en position latérale de sécurité en attendant les secours • Adapter la conduite à tenir en cas de cause traumatique
Eléments de contenu	<p>Présenter une illustration montrant une personne inanimée (cause injection drogue/alcool). Définir la perte de connaissance et clarifier en précisant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les signes - Les causes - Les risques <p>Annoncer le principe d'action</p> <p>Le formateur réalise l'ensemble de la CAT devant une personne inconsciente qui respire (cause non traumatique)</p> <p>Identifier les principales étapes de la conduite à tenir :</p> <p><u>Bilan conscience + LVA + bilan respiration (adulte ou enfant)</u></p> <p>Réaliser l'ensemble de la CAT devant une personne inconsciente qui respire (cause non traumatique)</p> <p>Montrer, expliquer et justifier comment apprécier l'état de conscience, assurer la liberté des voies aériennes et apprécier la respiration</p> <p>Utiliser la coupe de tête ou équivalent</p> <p><u>Mise de côté et surveillance (adulte ou enfant)</u></p> <p>Montrer et expliquer et justifier les gestes réalisés. Les participants réalisent les gestes de l'ensemble de la CAT</p> <p>Préciser la CAT si la perte de connaissance fait suite à un traumatisme</p> <p>Préciser l'appréciation de l'état de conscience, la liberté des voies aériennes et la position latérale de sécurité chez le nourrisson</p>
Volume horaire	43 minutes

L'arrêt cardiaque et la réanimation cardio-pulmonaire chez l'adulte

Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier un arrêt cardiaque et mettre en œuvre une réanimation cardio-pulmonaire avec un défibrillateur automatisé externe (sur mannequin) • Réaliser une série d'actions pour augmenter les chances de survie de la victime : alerter / masser, insuffler / défibriller
Éléments de contenu	<p>Définir l'arrêt cardiaque et ses causes Définir les risques pour la victime Définir la réanimation cardio-pulmonaire (RCP) Présenter la « chaîne de survie » et les principes d'action</p> <p>Montrer l'ensemble de l'action de secours réalisée par le formateur devant une victime (utiliser obligatoirement et uniquement un mannequin) en arrêt cardiaque Travailler à partir de scénarios sur : (adulte, enfant, nourrisson)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le bilan et les compressions thoraciques - Les insufflations - Les insufflations et compressions thoraciques - Le défibrillateur automatisé - RCP
Volume horaire	1h et 43 minutes

Les cas concrets

Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Exécuter correctement la conduite à tenir et les gestes de premiers secours dans une situation d'accident simulé
Éléments de contenu	<p>Différentes situations sont envisagées et chaque participant doit réaliser au moins un cas concret : en utilisant une fiche d'évaluation, analyser l'action de secours réalisée et apporter les corrections nécessaires L'alerte est réalisée par le sauveteur (pour l'arrêt cardiaque l'utilisation d'un témoin est également possible)</p> <p>Envisager les cas concrets suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Victime qui présente un traumatisme - Victime adulte qui présente une obstruction complète des voies aériennes - Victime qui présente une obstruction partielle des voies aériennes - Victime nourrisson (mannequin) qui présente une obstruction complète - Victime consciente qui présente une plaie grave - Victime qui présente une hémorragie externe - Victime qui présente une brûlure grave - Victime qui présente un malaise - Victime qui a perdu connaissance et respire (cause alcoolisation massive à privilégier) - Victime adulte, enfant ou nourrisson en arrêt cardiaque avec DAE (utiliser obligatoirement et uniquement le mannequin)
Volume horaire	1 heure et 25 minutes

Conclusion et bilan de la formation

Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none">• Compléter le rôle du « citoyen de sécurité civile »• Evaluer la formation
Eléments de contenu	<p>« Citoyen et sécurité civile »</p> <ul style="list-style-type: none">- Entretien et développer ses compétences- S'engager- Être un « ambassadeur » de Sécurité Civile- Remplir les démarches administratives <p>En groupe, oralement ou à l'aide d'outils l'évaluation à chaud</p>
Volume horaire	5 minutes