



**PSC 1**  
**PRÉVENTION ET**  
**SECOURS CIVIQUE**  
**DE NIVEAU 1**

7 heures  
qui peuvent  
sauver  
une **VIE**

L'UFOLEP, service plein-air et sport de la Ligue de l'Enseignement, poursuit l'ambitieux projet de former des sportifs citoyens. La pratique sportive et l'engagement dans la vie associative sont pour notre fédération un support à la culture de l'entraide, au respect de l'autre et au développement des solidarités.

Nous sommes dans une société où le risque est présent au quotidien (dans les espaces publics, à domicile, au travail, sur les lieux de pratiques sportives...) alors qu'aujourd'hui seulement 40 % de la population est formée aux premiers secours.

L'action de l'UFOLEP s'inscrit dans la démarche de formation du citoyen aux premiers secours, forte de son agrément de sécurité civile et de gestion des crises, ainsi que de son agrément du Ministère de l'Intérieur pour la formation de formateurs de formateurs secourisme\*.

\*Agrément n° PAE FDF - 1406 P 14

## Objectif de la formation

Devenir un maillon actif de la chaîne de secours en apprenant les gestes et les conduites à tenir adaptés pour porter secours à une victime.

## Contenu de la formation

### Protection et alerte :

- > Alerte et protection des populations
- > Le message d'alerte aux services de secours

### Victime nécessitant un geste d'urgence :

- > Obstruction des voies aériennes par un corps étranger (étouffement)
- > Hémorragies externes
- > Cas concrets sous forme de jeux de rôles

### Victime ayant perdu connaissance :

- > Arrêt cardiaque
- > Cas concrets sous forme de jeux de rôles (utilisation du DAE)

### Victime consciente présentant des plaintes, nécessitant une conduite à tenir adaptée :

- > Malaises
- > Plaies
- > Brûlures
- > Traumatismes
- > Cas concrets sous forme de jeux de rôles

## Public

Tout public âgé de 10 ans et plus :

- > Tous types d'associations,
- > Clubs sportifs
- > Établissements scolaires
- > Collectivités et administrations
- > Entreprises
- > Grand public et candidats individuels
- > ...

## Durée

7h30

## Dates et lieux de formation

La formation dispensée peut avoir lieu sur site (entreprises, bureaux, écoles ... ) ou dans des locaux de l'UFOLEP selon un calendrier établi ensemble.

# PSC 1

### Une formation pédagogique interactive dynamique qui alterne

- > Découverte (photos, films, études de cas ... )
- > Apprentissage des gestes de secours
- > Cas concrets sous forme de jeux de rôles

### Moyens pédagogiques

- > 1 formateur titulaire du monitorat national de premiers secours pour 10 stagiaires maximum
- > Supports de formation conformes aux guides techniques et pédagogiques nationaux
- > Mannequins, défibrillateur de formation, maquillage, petits matériels et fournitures à usage unique ...
- > Mémento du sauveteur fourni à chaque participant

### Reconnaissance des acquis

Délivrance d'un certificat de compétences de citoyen de sécurité civile de niveau 1.

### Tarifs

L'UFOLEP propose une grille tarifaire attractive et peut s'adapter à vos besoins et vous proposer des formations sur-mesure.

Pour plus d'informations concernant les modalités logistiques et les offres tarifaires, veuillez contacter votre délégation UFOLEP.

