


# FORMATION PREMIERS SECOURS CITOYEN (PSC)



## Informations pratiques

 Date 30/05/2026

 Horaires : 8h30 – 17h30

 Prix : 60€ (ou 52€ si membre d'une association sportive)

 Adresse : 72 Av Valery Giscard d'Estaing  
06200 Nice  
(Ex Rte de Grenoble)

Prérequis : Aucun

## OBJECTIFS

- Protéger et Alerter
- Stopper une hémorragie externe
- Pratiquer une Réanimation Cardio Pulmonaire
- Se familiariser avec le défibrillateur

Et ainsi permettre au plus grand nombre de citoyens de devenir le premier maillon de la chaîne de secours et préserver l'intégrité physique d'une victime

## CONTENU DE LA FORMATION

- ❖ La protection et l'alerte
  - La protection, les signaux d'alerte aux populations
  - Les dégagements d'urgence
  - L'alerte
- ❖ La victime s'étouffe
  - La désobstruction des voies aériennes chez l'adulte
  - La désobstruction des voies aériennes chez le nourrisson
  - L'obstruction partielle des voies aériennes
- ❖ La victime saigne
  - La compression locale, la pose d'un garrot
  - Le saignement par le nez, la bouche ou tout autre orifice
- ❖ La victime est inconsciente et respire
  - Mise en PLS (Position Latérale de Sécurité)
- ❖ La victime est inconsciente et ne respire pas
  - La RCP (Réanimation Cardio- pulmonaire) chez l'adulte + utilisation du Défibrillateur Automatique Externe
  - La RCP chez l'enfant et le nourrisson
- ❖ La victime se plaint de malaise
- ❖ La victime se plaint après un traumatisme
  - Plaies graves
  - Plaies simples
  - Brûlures graves
  - Brûlures simples
  - Traumatismes de la tête, du cou et du dos
  - Traumatisme des os et articulations

## METHODES PEDAGOGIQUES ET EVALUATION

- ❖ Etude de cas – ateliers pratiques
- ❖ Evaluation : Mises en situation

### Effectif

**De 8 à 10 personnes**

Le CDOS 06 se réserve le droit d'annuler la session si le nombre de participants est insuffisant

### Intervenant

Professionnel expérimenté et agréé FFSS

### Pour qui ?

Tout public



Inscription en  
ligne

Référent handicap  
Nous contacter au  
04.92.47.62.62



Contact 04.92.47.62.62  
alpesmaritimes@franceolympique.com