

# FORMATION

PREVENTION ET SECOURS  
CIVIQUES DE NIVEAU 1



**croix-rouge** française  
PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS



# FORMEZ-VOUS AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS

**Face aux accidents, nous sommes tous concernés.**

Apprendre à être le premier maillon de la chaîne des secours, c'est **savoir réagir** en cas d'accident et prendre les mesures nécessaires avant l'arrivée des secours. Vous apprendre à **sauver des vies**, c'est l'objectif de la Croix-Rouge française.

La formation **Prévention et Secours Civiques de niveau 1** vous permet d'acquérir, grâce à l'alliance de connaissances théoriques et de mises en pratique, les réflexes pour réagir rapidement et prodiguer les premiers soins à une personne victime d'un accident, en attendant l'arrivée des secours.

Vous y apprendrez comment réagir dans les situations d'urgences vitales suivantes :

- > **Les étouffements**
- > **Les hémorragies**
- > **L'inconscience**
- > **L'arrêt cardio-respiratoire**
- > **Les malaises**
- > **Les plaies et brûlures**
- > **Les traumatismes**

## 10

**minutes**

C'est le temps minimum qui s'écoule avant l'arrivée des secours

## 80%

Des accidents graves se produisent en famille

**Moins de**

## 6%

De la population est suffisamment formée aux gestes de premiers secours pour intervenir lors d'un accident

## LES INFORMATIONS A RETENIR

Oubliez tous vos aprioris, la formation PSC 1 est accessible à tous ! Tout est basé sur l'apprentissage des gestes de premiers secours et la pratique de ceux-ci au cours de mises en situation où les formateurs simulent des accidents.



**COMBIEN DE TEMPS ?** La formation dure **une journée**, soit 8 heures (7 heures de PSC 1 et 1 heure d'Initiation à la Réduction des Risques - IRR).

**QUELS SONT LES PREREQUIS ?** Aucune connaissance préalable n'est nécessaire. A partir de **10 ans**, tout le monde peut suivre cette formation.

**COMBIEN ÇA COÛTE ?** La participation financière est de **60€**, prix incluant le guide récapitulatif des gestes appris remis en fin de formation. Cette somme permet notamment de financer le matériel pédagogique et la formation des formateurs bénévoles.

**OU ET QUAND SE PASSENT LES FORMATIONS ?** Les formations ont lieu au sein de **l'Unité Locale des Berges de l'Oise**, à **l'Isle-Adam**. Nous organisons au moins une session chaque mois, d'environ **10 participants**, le weekend ou en semaine.

### COMMENT S'INSCRIRE ?

#### > Sur internet

Vous pouvez vous inscrire directement sur internet, en vous connectant sur le site [www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr), rubrique **Je me forme**.

Un outil de recherche vous permet de trouver les dates de formations prévues pour l'Unité Locale des Berges de l'Oise et de vous y préinscrire d'un clic !

### BESOIN DE PLUS D'INFORMATIONS ?

Contactez-nous par téléphone au 01 34 69 21 99 ou par mail à [ul.bergesdeloise@croix-rouge.fr](mailto:ul.bergesdeloise@croix-rouge.fr)

### L'INITIATION A LA REDUCTION DES RISQUES (IRR)

Incluse dans le PSC1, cette initiation d'une heure a pour objectif de nous faire prendre conscience de notre vulnérabilité face à une catastrophe. Au programme : s'informer sur les risques autour de chez vous, réagir en cas d'alerte, les besoins essentiels, etc.



# **FORMEZ-VOUS AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS**

## **SUIVEZ-NOUS SUR LES RESEAUX SOCIAUX :**

Croix-Rouge française – Unité Locale des Berges de l'Oise  
[facebook.com/crf.isleadam](https://www.facebook.com/crf.isleadam)

### **Croix-Rouge française – Unité Locale des Berges de l'Oise**

41, rue Villiers-Adam – 95290 L'ISLE ADAM

Tél. : 01 34 69 21 99

[ul.bergesdeloise@croix-rouge.fr](mailto:ul.bergesdeloise@croix-rouge.fr)

[www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr)



**croix-rouge française**

PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS