



# APPRENEZ LES GESTES QUI SAUVENT AVEC LES SAPEURS-POMPIERS !

## Suivez la formation **PSC1** !

La formation Prévention et Secours Civiques de Niveau 1 permet de réagir efficacement lors d'une confrontation à une **situation d'urgence**.

**Dispensée par des moniteurs sapeurs-pompiers**, en contact permanent avec le terrain, ils mettront à votre disposition leur savoir-faire en matière de prévention et de secours.

### **A qui s'adresse cette formation ?**

A toute personne âgée de + de 10 ans, sans aucune condition (niveau d'étude, entraînement physique...)

### **Recyclage**

Le recyclage s'adresse aux personnes ayant déjà suivi la formation initiale PSC1 ou anciennement AFPS. D'une durée de 4h00, il est fortement recommandé afin de mettre à jour régulièrement les connaissances et les gestes pratiques.

### **Programme PSC1**

**(Durée totale : 07h00)**

Organisée selon le calendrier en demi-journées, soirées ou le week-end, la formation PSC1 est progressive, et se déroule en plusieurs parties au cours desquelles plusieurs exercices pratiques sont organisés :

La protection

L'alerte

La victime s'étouffe

La victime saigne abondamment

La victime est inconsciente

La victime ne respire plus

La victime se plaint après un traumatisme

A l'issue, un certificat de compétences vous est délivré.

### **Contact : Union Départementale des Sapeurs-Pompiers de l'Aveyron**

Rue de la Sauvegarde 12000 RODEZ

Tél. : 05.65.77.12.08 – Fax : 05.65.77.12.44

Mail : [ud12@sdis12.fr](mailto:ud12@sdis12.fr) - Internet : [www.pompiers-aveyron.com](http://www.pompiers-aveyron.com)

N°déclaration d'existence en tant qu'organisme de formation : 73.12.00464.12