

Fiche descriptive de formation

Intitulé de la formation : Prévention et Secours du Sport — niveau 1 (PSS1)

Horaires : 9h-12h30 / 13h30-17h

Durée : 14 heures

Lieu : 20 Avenue Didier Daurat, 31400 Toulouse

Tarif : 150 euros par stagiaire

Objectifs pédagogiques : La formation doit permettre aux participants de :

L'unité d'enseignement « premiers secours citoyen » (PSC) a pour objectif de faire acquérir aux citoyens les capacités nécessaires pour porter assistance de manière bénévole à une personne en situation apparente de péril grave et imminent en réalisant des gestes salvateurs, conformément aux dispositions de l'article L. 721-1 du code de sécurité intérieure.

Objectifs de la formation :

L'unité d'enseignement permet aux apprenants d'acquérir les compétences suivantes :

1. Connaître les principaux accidents liés à la pratique sportive et leurs mesures de prévention.
2. Assurer la prise en charge adaptée d'un accident survenant en activité sportive.
3. Intégrer la prévention et l'organisation des secours dans le cadre d'un entraînement ou d'une compétition

Public concerné et prérequis¹ : Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite devenir en tant que citoyen acteur de sécurité civile. Il s'agit d'une formation destinée au grand public.

Prérequis : être âgé au minimum de 10 ans (autorisation parentale obligatoire pour les mineurs + carte d'identité à ramener le jour de la formation).

Programme :

JOUR 1 :

¹ Les prérequis sont les préalables nécessaires ou indispensables pour bénéficier d'une prestation déterminée. L'absence de prérequis doit être mentionnée.

9h00 – 9h30 — Présentations / recueil des attentes / évaluation initiale des compétences (tour de table + QCM rapide)

9h30 – 10h15 — Module 1 : Protection / sécurité du site et prévention spécifique au sport
Identifier les dangers (terrain, matériel, météo, public) ; rôle de l'encadrant dans la prévention ; check-list trousse/secours.

10h15 – 11h00 — Module 2 : Alerte et organisation des secours en milieu sportif
Procédure d'alerte (numéros, messages clairs), coordination avec les organisateurs, gestion d'un poste de régulation sur site.

11h00 – 12h30 — Module 3 : Évaluation primaire et gestes essentiels (rappel PSC1 adapté au sport) Bilan rapide (conscience, respiration), mise en PLS, positionnement d'attente, gestion hémorragies, obstruction voies aériennes. Atelier pratique en binômes (mise en situation courte).

12h30 – 13h30 — **Pause déjeuner (1 h)**

Après-midi — Traumatologie et spécificités sportives (13h30 – 17h00)

13h30 – 14h30 — Module 4 : Traumatismes en sport — principes généraux

Fractures, entorses, luxations : signes, immobilisation sommaire, protection du rachis (principes d'immobilisation et recueil d'information).

14h30 – 15h15 — Module 5 : Accidents liés à la température et effort (hyperthermie, hypothermie, crampes, épuisement)

Reconnaître, mesures immédiates (rafraîchir, réchauffer, hydrater), prévention (ambiance, rythmes, matériel).

15h15 – 16h00 — Module 6 : Concussion / commotion cérébrale — protocole sportif

Signes de commotion, conduite à tenir (retrait temporaire de l'activité, suivi médical), feuille de match / signalement.

16h00 – 17h00 — Ateliers pratiques combinés (stations)

Station A : hémorragie + pansement compressif

Station B : immobilisation d'un membre / attelle improvisée

Station C : PLS / obstruction voies aériennes (adulte/enfant)

Évaluation continue : formateur observe et corrige en temps réel.

JOUR 2

9h00 – 10h00 — Module 7 : Arrêt cardiaque — RCP adaptée au sportif et utilisation du DAE (défibrillateur)

RCP adulte/enfant, chaînes de survie, particularités en contexte sportif (public, matériel, accès au DAE). Atelier : roulage DAE / pratique sur mannequin.

10h00 – 11h00 — Module 8 : Plaies et urgences cutanées (entaille, plaie ouverte, corps étranger)

Nettoyage, pansement, prévention infection, liaison avec services sanitaires.

11h00 – 12h30 — Module 9 : Conduite à tenir en contexte compétition / gestion multi-victimes

Priorisation (tri simple), organisation des secours sur un événement, rôle du référent secours.

12h30 – 13h30 — Pause déjeuner (1 h)

13h30 – 15h30 — Scénarios simulés (épreuves pratiques) — 3 à 4 mises en situation longues

Scénario A : arrêt cardiaque sur terrain (RCP + DAE + coordination)

Scénario B : traumatisme suspected rachis + plaie hémorragique

Scénario C : malaise lié à la chaleur suivi d'une perte de connaissance

Chaque scénario : briefing, rôle stagiaires, débriefing formateur avec grille d'évaluation.

15h30 – 16h15 — Évaluation finale : QCM + contrôle pratique (checklists)

QCM connaissances (théorie) + 2 items pratiques (RCP + immobilisation ou prise en charge plaie/hémorragie).

16h15 – 16h45 — Questionnaire de satisfaction, auto-positionnement des compétences, remise des attestations de formation (si validations OK).

16h45 – 17h00 — Clôture, retex et consignes de maintien des acquis.

La formation PSS1 doit permettre au stagiaire de savoir gérer les situations suivantes :

- Module 1 – Protection et prévention en sport
- Module 2 – Alerte et organisation des secours
- Module 3 – Évaluation primaire et gestes essentiels
- Module 4 – Traumatismes sportifs
- Module 5 – Accidents liés à la température et à l'effort
- Module 6 – Commotion cérébrale
- Module 7 – Arrêt cardiaque et défibrillateur (DAE)
- Module 8 – Plaies et urgences cutanées
- Module 9 – Organisation en contexte compétitif

Modalités d'inscription et délais d'accès : L'inscription se fait en ligne sur le site du CDOS 31 à la page formation <https://cdos31.org/formations/>.

Il est également possible de s'inscrire en appelant le CDOS 31 au 05 61 67 17 44 ou au 06 12 71 98 55.

L'inscription doit se faire au plus tard une semaine avant le début de la formation. Le nombre de stagiaires est limité à 10.

Contacts : Pour toute information complémentaire veuillez-vous rendre sur le site internet du CDOS 31 (<https://cdos31.org>) ou vous adresser au responsable de l'organisme de formation Norbert ENDTZ : 06 12 71 98 55 – norbert.endtz@cdos31.org

Si vous avez des besoins spécifiques, pensez à le préciser lors de votre inscription et n'hésitez pas à nous contacter.

Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation :

- **Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre :**

CDOS Haute Garonne
20 Av. Didier DAURAT – 31400
Toulouse
<https://cdos31.org>



Contact :
contact@cdos31.org
05 61 67 17 44

La formation est réalisée en présentiel. Le formateur mobilise différentes méthodes pédagogiques pour permettre au stagiaire d'acquérir les compétences visées.

La pédagogie utilisée par le formateur est adaptée au niveau des stagiaires.

Les méthodes « magistrales »² et « démonstratives »³ sont privilégiées pour l'apprentissage des stagiaires débutants.

Dans tous les cas, les méthodes « maïeutiques »⁴ et « expérientielles »⁵ sont utilisées pour répondre aux exigences d'application pratique des savoirs, savoir-faire et savoir-être.

Les moyens matériels mis à disposition du formateur par l'organisme de formation sont :

- Une grande salle pour réaliser les cours théoriques et les exercices pratiques ;
- Un écran géant pour la projection de contenus ;
- Un tableau ou paperboard.

Le matériel nécessaire sera mis à disposition.

- Modalités d'évaluation :

La formation comporte :

- Des évaluations formatives continues (tout au long de la formation) pour maîtriser les techniques enseignées (reproduction des gestes) ;
- Une évaluation certificative sur un cas concret en fin de formation (mise en situation).

Les critères de réussite sont : assister à la totalité de la formation et avoir validé au moins un cas concret. L'évaluation portera sur les 9 modules listés ci-dessus.

Auto positionnement des stagiaires par rapport à l'atteinte des objectifs à l'entrée et à la sortie de la formation.

Questionnaire de satisfaction.

- Sanction de la formation :

La réalisation de la formation est sanctionnée par la délivrance d'un **certificat de compétence de « citoyen de sécurité civile »** et d'un diplôme de Prévention et Secours du Sport — niveau 1 (PSS1).

Ce certificat atteste de l'aptitude à prévenir les risques et à réaliser les gestes élémentaires de secours aux personnes en situation de détresse physique.

² La méthode magistrale correspond à la transmission des connaissances par le formateur au stagiaire sous la forme d'un exposé.

³ La méthode démonstrative correspond à la présentation d'une opération par le formateur en montrant chacune des étapes de réalisation au stagiaire. Ce dernier apprend en reproduisant les mêmes gestes que le formateur.

⁴ La méthode maïeutique correspond à un questionnement du formateur qui va amener le stagiaire à construire lui-même ses propres connaissances en établissant des liens entre les différents éléments.

⁵ La méthode expérientielle repose sur le fait qu'un stagiaire ne peut acquérir des connaissances que s'il agit et se trompe. Il s'agit d'un apprentissage en conditions réelles.

Ce certificat est délivré aux personnes qui ont **participé à toutes les phases de la formation**, fait réaliser ou réalisé tous les gestes de premiers secours au cours des phases d'apprentissage pratique et **participé une fois au moins**, comme sauveteur, **à une activité d'application** (cas concret, exercice de simulation).

Modalités d'accueil :

- Horaires d'ouverture :

La salle de formation est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 18h.

- Accessibilité :

Pour vous rendre au 20 Avenue Didier Daurat vous pouvez prendre les lignes de bus suivants :

- Ligne N°37, descendre à l'arrêt Védrines
- Ligne N°9, descendre à l'arrêt Lafaurie puis terminer à pied par la route de Revel et l'avenue Didier Daurat
- Ligne N°80 ou N°78, descendre à l'arrêt Clément Ader puis terminer à pied par l'avenue Didier Daurat
- Ligne N°23, descendre à l'arrêt Armentières puis terminer à pied par la Rue Jules Védrines et Avenue Didier Daurat

L'entrée se fait par la porte principale située à l'avant du bâtiment.

La formation a lieu au 2^{ème} étage (accessible par l'ascenseur) dans les locaux du CDOS 31 dans « salle de formation ».

- Restauration :

Une salle de restauration, équipée d'un four et d'un micro-onde, est mise à disposition des stagiaires et formateurs.

Plusieurs restaurants sont également accessibles depuis les locaux du CDOS 31.

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap : Pour plus de renseignements, contactez la référente handicap :

Loïs LALOUX : Téléphone : 06 67 88 67 71 / Mail : lois.laloux@cdos31.org

- Accessibilité :

Le bâtiment est accessible aux personnes en situation de handicap.

Un ascenseur est accessible en entrant par la porte principale du bâtiment Saint-Exupéry pour faciliter la mobilité des personnes en situation de handicap. Veuillez contacter le personnel référent pour lui indiquer votre heure d'arrivée afin qu'il soit présent pour vous ouvrir la porte.

Les sanitaires respectent les normes en vigueur d'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite.

- **Modalités pédagogiques :**

Veuillez contacter le personnel référent pour lui indiquer le type de handicap dont vous êtes porteur (sensoriel (visuel, auditif), moteur...) afin de permettre au formateur d'adapter la formation et d'aménager le parcours.

Indicateurs de résultats : 3 formations (PSC) sur ce sujet en 2025 – 23 stagiaires formés

- Nombre de stagiaires en moyenne : 7
- Taux de satisfaction : 80%
- Taux d'abandon : 0%
- Taux d'obtention du certificat : 100%

Effectif : 6 à 10 personnes.

Le CDOS 31 se réserve le droit d'annuler la session si le nombre de participants est insuffisant.

Équivalences : Conformément à Arrêté du 15 juin 2024 relatif à la filière citoyenne de sécurité civile dans le domaine de la formation aux premiers secours.

Sont reconnus comme titulaires par équivalence de la formation initiale « premiers secours citoyen », les titulaires :

- du brevet national de secouriste (BNS), délivré conformément aux dispositions de l'arrêté du 15 avril 1978 relatif au brevet national de secourisme ;
- du brevet national des premiers secours (BNPS), délivré conformément aux dispositions de l'arrêté du 8 novembre 1991 relatif à la formation aux premiers secours ;
- de l'attestation de formation aux premiers secours (AFPS) délivrée conformément aux dispositions de l'arrêté du 8 novembre 1991 relatif à la formation aux premiers secours ;
- du certificat de formation aux activités de premiers secours en équipe (CFAPSE) délivré conformément aux dispositions de l'article 8 du décret n° 91-834 du 30 août 1991 relatif à la formation aux premiers secours ;
- du certificat de compétences de citoyen de sécurité civile « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1) délivré conformément aux dispositions de l'arrêté du 24 juillet 2007 modifié ;
- d'un certificat de sauveteur-secouriste du travail (SST) ;

- de l'attestation de formation aux gestes et soins d'urgence de niveau 1 ou 2 (AFGSU1 ou AFGSU2) ;
- du certificat de compétences de secouriste « premiers secours en équipe de niveau 1 » (PSE1), ou équivalent.

CDOS Haute Garonne
20 Av. Didier DAURAT – 31400
Toulouse
<https://cdos31.org>



Contact :
contact@cdos31.org
05 61 67 17 44