

PROGRAMME DE FORMATION

Sauveteur Secouriste du Travail (SST) — Recyclage (MAC)

SST

SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL (SST)

CERTIFICATION(S) VISÉE(S)

Sauveteur Secouriste du Travail (SST)

RS **RS5801**
 Certif. INRS

► PASSEPORT PRÉVENTION

RS **RS5801** — Sauveteur Secouriste du Travail (SST)
 Certificateur INSTITUT NATIONAL RECHERCHE SECURITE
 Dépôt Attestation déposable par le titulaire/employeur sur passeport-prevention.travail.gouv.fr.

INFORMATIONS CLÉS

Durée totale	7h (2h théorie + 5h pratique)
Effectif	4 à 10 stagiaires
Validité	24 mois
Public visé	Titulaires d'un certificat de Sauveteur Secouriste du Travail souhaitant maintenir leur certification dans le délai des 24 mois. Également ouvert aux titulaires du certificat APS de l'INRS dans les conditions définies par le document de référence (rappel : pour eux, le MAC ne couvre que la partie SST de leurs compétences).
Prérequis	Être titulaire du certificat SST en cours de validité ou périmé depuis peu (sous réserve que le délai entre la date limite de validité et le MAC ne porte pas préjudice a priori à la réussite aux épreuves). À défaut, une nouvelle formation initiale est recommandée. Les titulaires d'un certificat APS (Acteur Prévention Secours) sont également admis — le MAC ne maintient alors et n'actualise leurs compétences qu'en SST.
Accessibilité PSH	Formations accessibles aux personnes en situation de handicap. Un référent handicap est à votre disposition pour étudier les adaptations nécessaires (matériel, durée, support, mises en situation aménagées). Nous contacter en amont de la session pour préparer au mieux l'accueil et l'organisation pédagogique.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Réactualiser ses connaissances du cadre réglementaire et de son rôle de SST
- Reconfirmer la chaîne PEAS (Protéger, Examiner, Alerter, Secourir) en mises en situation
- Maîtriser les techniques de premiers secours actualisées (RCP, DAE, PLS, hémorragies, étouffement)
- Évaluer ses pratiques d'intervention à partir des expériences vécues depuis le dernier MAC

- Reconfirmer son rôle d'acteur de prévention dans son entreprise (caractérisation des risques)
- Échanger en groupe sur les situations rencontrées et les évolutions du référentiel SST
- Valider les épreuves certificatives n°1 et n°2 pour prolonger la validité du certificat (24 mois)

PROGRAMME DÉTAILLÉ

► PROGRAMME THÉORIQUE (2H)

FORMATION THÉORIQUE — 2 h 30 (intégrée aux 7 h de présentiel)

1. Accueil et retour d'expérience (0 h 30)

- Tour de table — interventions et situations rencontrées depuis le dernier MAC
- Difficultés ressenties, attentes vis-à-vis du recyclage
- Présentation du déroulé de la journée et des épreuves certificatives

2. Actualisation des connaissances réglementaires (0 h 30)

- Évolutions éventuelles du document de référence INRS
- Rappel du cadre légal (R.4224-15, L.4121-1 et 2 du Code du travail)
- Rappel du champ d'intervention et de l'équivalence PSC1
- Modalités FORPREV — délivrance et renouvellement du certificat

3. Actualisation des techniques de premiers secours (1 h 00)

- Dernières recommandations ILCOR / ERC / CFRC (RCP, DAE)
- Mises à jour éventuelles des conduites à tenir (étouffement, hémorragies...)
- Spécificités enfant et nourrisson — rappels essentiels
- Usage du DAE — évolutions techniques (DAE connectés, semi-automatiques)

4. Actualisation des connaissances en prévention (0 h 30)

- Évolutions des risques professionnels (RPS, TMS, risques émergents)
- Rôle du SST dans la mise à jour du DUERP et la remontée d'information
- Acteurs de la prévention dans l'entreprise et leurs missions

► PROGRAMME PRATIQUE (5H)

FORMATION PRATIQUE — 4 h 30 (intégrée aux 7 h de présentiel)

1. Reprise des gestes — Protéger / Examiner / Alerter (1 h 00)

- Atelier de repérage et de neutralisation des dangers persistants
- Examen successif d'une victime — révision de l'ordre et des signes vitaux
- Simulation d'alerte — formulation du message

2. Reprise des gestes — Secourir (2 h 30)

- Saignements abondants et plaies graves — révision compressions et garrot
- Étouffement adulte / enfant / nourrisson — révision des manœuvres
- Malaises et positions d'attente — révision

- Brûlures thermiques / chimiques / électriques — révision

- Position Latérale de Sécurité — révision (adulte et enfant)
- Réanimation Cardio-Pulmonaire + DAE — révision séquence complète
- Cas particuliers : femme enceinte, nourrisson, victime traumatisée

3. Épreuves certificatives en fin de formation (1 h 00 selon effectif)

- Épreuve n°1 — Mise en situation d'accident du travail simulée

(compétences 2 à 5 — 7 min/personne)

- Épreuve n°2 — Questionnement par le formateur (compétences 1, 6, 7, 8 — 5 min/personne)

- Délibération et prolongation du certificat SST aux stagiaires reçus

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET D'ÉVALUATION

Méthodes

Formation présentielle conforme au programme national INRS — Document de référence SST V8 (01/2021). Méthode active et participative : alternance d'apports théoriques (diaporama, vidéos INRS, supports ED 4085), de démonstrations pratiques du formateur, de cas concrets, d'exercices d'apprentissage et de mises en situation d'accident simulées avec analyses collectives. Remise obligatoire de l'aide-mémoire « Sauvetage secourisme du travail » (INRS ED 4085) à l'issue de la formation initiale et, le cas échéant, en MAC en cas de perte ou de mise à jour.

Évaluation	Évaluation formative continue par le formateur SST. En fin de session, les 2 mêmes épreuves certificatives qu'en formation initiale sont organisées (durée totale ≤ 2 h pour 10 stagiaires) : - Épreuve n°1 : mise en situation d'accident du travail simulée — compétences 2, 3, 4 et 5 — 7 min/personne. - Épreuve n°2 : questionnement réglementation et prévention — compétences 1, 6, 7 et 8 — 5 min/personne. La validité du certificat SST est prolongée de 24 mois dès lors que les 8 compétences sont acquises selon les grilles INRS. Si une ou plusieurs compétences ne sont pas validées : possibilité de repasser la ou les épreuves si le temps le permet, sinon nouvelle session de MAC ou retour à une formation initiale si le délai depuis la fin de validité est trop important.
Sanction	En cas de réussite : délivrance du Sauveteur Secouriste du Travail (SST). Attestation de fin de formation remise à tous les participants.

Moyens pédagogiques et techniques

Salle de formation équipée (vidéoprojecteur, paperboard, espace dégagé pour mises en situation). Matériel pédagogique obligatoire : plan d'intervention SST avec pictogrammes, plan d'actions prévention avec pictogrammes, défibrillateur automatisé externe (DAE) de formation avec accessoires, lot de mannequins de RCP (adulte, enfant, nourrisson) avec peaux de visage individuelles ou dispositif de protection individuelle, matériel d'entretien et consommables. Divers matériels pour réalisation des simulations (maquillages, accessoires de scénarios, EPI types). Aide-mémoire INRS ED 4085 remis à chaque stagiaire.

PROFIL DU FORMATEUR / TESTEUR

Titulaire du certificat de « Formateur SST » ou de « Formateur de formateurs SST » en cours de validité, délivré par une entité habilitée niveau 2 ou par l'INRS. À jour de son MAC (36 mois). Justifiant d'une expérience pédagogique en formation d'adultes et d'une bonne connaissance du milieu professionnel des stagiaires (risques sectoriels). Maîtrise des techniques de premiers secours conformes aux dernières recommandations de l'ILCOR / ERC / CFRC.

MODALITÉS D'ACCÈS ET TARIFICATION

Délai d'accès	Inscription possible jusqu'à 10 jours ouvrés avant le démarrage de la session, sous réserve de places disponibles (4 à 10 stagiaires). Déclaration de la session dans FORPREV au plus tard 15 jours calendaires avant le démarrage. Délai standard : 3 à 6 semaines entre la demande et la mise en formation, le temps de constituer le groupe et d'organiser la salle.
Tarif / financement	Tarif disponible sur devis. Cette formation peut être prise en charge par les OPCO (Opérateurs de Compétences) dans le cadre du plan de développement des compétences sous réserve de certification Qualiopi / nous consulter. Nous contacter pour tout renseignement : contact@acaforma.com — 06 58 78 80 53.

SUIVI POST-FORMATION

À l'issue de la formation, remise au stagiaire de l'aide-mémoire INRS ED 4085, du certificat SST (modèle national) délivré via FORPREV par l'entité habilitée, et de l'attestation de formation. Clôture obligatoire de la session dans FORPREV au plus tard 30 jours calendaires après la fin de la formation. Suivi post-formation à 6 mois (questionnaire de transfert en situation de travail). MAC obligatoire tous les 24 mois pour maintenir la validité du certificat.

INDICATEURS QUALITÉ — RÉUSSITE ET SATISFACTION

Organisme récemment créé : cette formation n'a pas encore d'historique de sessions. Les taux de réussite et de satisfaction seront publiés sur <https://sfformation.fr> dès la réalisation des premières sessions (mise à jour au minimum mensuelle).

SF Formation / AcaForma - 2B allée du Bel Air - 95480 Pierrelaye · SIREN : 940004674 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11950928095 auprès du préfet de région d'Ile-de-France. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

v1.0 · 15/05/2026 · SST-MAC