

SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL

MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES (MAC)

Durée	7 heures, pauses incluses
Prérequis	Être titulaire du certificat SST (ou APS)
Effectif	4 personnes minimum – 10 personnes maximum
Lieu	Dans les locaux de l'entreprise (intra-entreprise)
Tarif	150 € par stagiaire – groupe sur devis
Délai d'accès	15 jours en moyenne
Accessibilité	Formation accessible aux personnes en situation de handicap – nous contacter
Certification	Certificat SST – modèle national INRS, valable 24 mois

SHARE FORMATION – 1 cour du Havre CS50101 Paris – SIRET : 84535551000023 – APE 8559A
Tél : 0769781357 – Email : contact@shareformation.com – Web : www.shareformation.com
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11756806175 auprès du Préfet de la Région Île-de-France. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

AVANT-PROPOS

La formation Sauveteur Secouriste du Travail (SST) est encadrée par un dispositif national piloté par l'INRS et le réseau Assurance maladie – Risques professionnels. Ce programme est établi conformément au document de référence du dispositif SST (version 8 – janvier 2021), au cahier des charges relatif à l'habilitation – dispositions spécifiques SST (version 6 – mars 2026) et au guide des données techniques et conduites à tenir (version 5 – janvier 2024).

FORMATION MAC – SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL

Public visé	Tout salarié souhaitant devenir sauveteur secouriste du travail. Cette formation permet à l'employeur de répondre à l'obligation de disposer de secouristes (art. R4224-15 du code du travail).
Prérequis	Être titulaire du certificat SST (ou APS) délivré par une entité habilitée. Si le certificat a expiré, le MAC reste possible si le délai écoulé ne compromet pas la réussite aux épreuves ; sinon, une formation initiale est conseillée.
Objectifs	À l'issue de la formation, le sauveteur secouriste du travail est capable d'intervenir face à une situation d'accident du travail et de mettre en application ses compétences en matière de prévention au profit de la santé et de la sécurité au travail, dans le respect de l'organisation de l'entreprise et des procédures spécifiques fixées. Compétences visées : les 8 compétences du référentiel INRS (C1 à C8), détaillées dans la partie « Compétences visées » et déclinées en objectifs pédagogiques opérationnels pour chaque séquence dans la partie « Programme et contenu de la formation ».
Durée	7 heures en présentiel, pauses incluses (1 jour). Le temps consacré aux risques spécifiques de l'entreprise ou de la profession s'ajoute à cette durée.
Effectif et lieu	De 4 à 10 stagiaires par session. Formation intra-entreprise, dans les locaux du client (salle adaptée aux mises en situation).
Modalités d'accès	Demande par téléphone ou par email. Un échange préalable permet d'analyser le besoin (effectif, situations de travail, risques spécifiques, besoins d'adaptation), puis un devis et une convention de formation sont établis. Inscription sur présentation du certificat SST (ou APS) en cours de validité ou récemment expiré.
Délai d'accès	15 jours en moyenne entre la demande et le début de la formation, sous réserve de l'atteinte de l'effectif minimum.
Tarif	150 € par stagiaire. Tarif de groupe (intra-entreprise) sur devis.
Formateur	Formateur titulaire du certificat de Formateur SST (ou de Formateur de formateurs SST) en cours de validité.
Méthodes mobilisées	Méthodes actives et démonstratives : exposés interactifs, démonstrations en temps réel puis commentées, apprentissage des gestes en binôme ou trinôme, études de cas, accidents du travail simulés en lien avec les situations de travail des stagiaires. Outils INRS : plan d'intervention et plan d'actions prévention. Retour d'expérience et actualisation des connaissances.
Modalités d'évaluation	Évaluation formative tout au long de la formation : observation individuelle des gestes, mises en situation, quiz nominatifs, suivi sur fiche individuelle. Deux épreuves certificatives organisées en fin de formation (durée totale ≤ 1 h, soit 6 min par stagiaire), évaluées avec les grilles de certification INRS : • Épreuve n°1 (C2, C3, C4, C5) : situation d'accident du travail simulée, tirée au sort ; le stagiaire démontre qu'il a les compétences pour intervenir efficacement. • Épreuve n°2 (C6, C7, C8) : questionnement simple sur ses compétences en prévention (entretien individuel ou en plénière). La réussite aux épreuves prolonge la validité du certificat SST de 24 mois.
Validité et MAC	Certificat valable 24 mois. Sa prolongation est conditionnée au suivi d'un Maintien et Actualisation des Compétences (MAC) de 7 heures tous les 24 mois et à la réussite des épreuves certificatives.

SHARE FORMATION – 1 cour du Havre CS50101 Paris – SIRET : 84535551000023 – APE 8559A
Tél : 0769781357 – Email : contact@shareformation.com – Web : www.shareformation.com
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11756806175 auprès du Préfet de la Région Île-de-France. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Équivalences et passerelles	Le certificat SST est un certificat national (modèle INRS), reconnu quelle que soit l'entreprise. Équivalence : les titulaires du certificat SST à jour de leur MAC sont réputés détenir l'unité d'enseignement « Prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1) (arrêté du 5 décembre 2002, art. 1). Les titulaires d'un certificat APS (acteur prévention secours) peuvent suivre ce MAC : il ne maintient alors que leurs compétences en sauvetage secourisme du travail.
Suites de parcours possibles	Nouveau MAC SST (7 h) dans 24 mois pour conserver le certificat. Formateur SST : accessible aux titulaires d'un certificat SST ou APS en cours de validité, après l'autoformation en ligne INRS « Acquérir des bases en prévention des risques professionnels » ; elle permet aussi, à jour de formation, de dispenser le PSC1. Prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP), pour approfondir la dimension prévention du rôle de SST. Premiers secours en équipe de niveau 1 (PSE1), pour une pratique du secourisme en équipe.
Documents remis	Attestation de fin de formation, certificat SST ; aide-mémoire INRS ED 4085 en cas de perte ou de mise à jour.
Matériel	Plan d'intervention + pictogrammes (obligatoire) ; plan d'actions prévention + pictogrammes ; défibrillateur automatisé externe de formation avec accessoires ; mannequins RCP adulte, enfant et nourrisson avec peaux de visage individuelles ; mannequin de désobstruction adulte ; matériel de simulation et de maquillage ; matériel d'entretien des mannequins et consommables ; vidéoprojecteur ; casque de réalité virtuelle (en complément).
Suivi	Feuille d'émargement signée par demi-journée, fiche de suivi individuelle, grilles de certification INRS archivées, questionnaire de satisfaction, attestation de fin de formation.
Accessibilité aux personnes en situation de handicap	Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Toute personne concernée est invitée à le signaler dès la demande d'inscription afin que notre référent handicap étudie avec elle, et avec l'entreprise, les adaptations possibles : supports, rythme, organisation des mises en situation, accessibilité de la salle. La délivrance du certificat SST reste soumise à la validation de l'ensemble des compétences selon les grilles de certification INRS. Si les adaptations nécessaires ne peuvent pas être mises en place, nous orientons la personne vers les partenaires spécialisés (Agefiph, Ressource Handicap Formation). Référent handicap : contact@shareformation.com – 07 69 78 13 57.
Contacts	Share Formation – 1 cour du Havre CS50101 Paris Téléphone : 07 69 78 13 57 – Email : contact@shareformation.com – Site : www.shareformation.com

SHARE FORMATION – 1 cour du Havre CS50101 Paris – SIRET : 84535551000023 – APE 8559A
Tél : 0769781357 – Email : contact@shareformation.com – Web : www.shareformation.com
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11756806175 auprès du Préfet de la Région Île-de-France. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

COMPÉTENCES VISÉES (RÉFÉRENTIEL INRS – DOCUMENT DE RÉFÉRENCE V8)

Domaine de compétences	Compétence visée	Sous-compétences
DC1 Intervenir face à une situation d'accident du travail	**C1 –** Situer son rôle de SST dans l'organisation des secours dans l'entreprise	**C1.1** Identifier le cadre juridique du rôle du SST **C1.2** Délimiter son champ d'intervention en matière de secours
DC1 Intervenir face à une situation d'accident du travail	**C2 –** Protéger de façon adaptée	**C2.1** Mettre en œuvre les mesures de protection décrites dans le processus d'alerte aux populations **C2.2** Identifier les dangers persistants et repérer les personnes qui pourraient y être exposées **C2.3** Supprimer ou isoler le danger persistant, ou soustraire la victime au danger persistant sans s'exposer soi-même
DC1 Intervenir face à une situation d'accident du travail	**C3 –** Examiner la victime	**C3.1** Rechercher, suivant un ordre déterminé, la présence d'un (ou plusieurs) des signes indiquant que la vie de la victime est immédiatement menacée **C3.2** Reconnaître les autres signes affectant la victime **C3.3** Prioriser les actions à réaliser en fonction des signes décelés et du résultat à atteindre
DC1 Intervenir face à une situation d'accident du travail	**C4 –** Garantir une alerte favorisant l'arrivée de secours adaptés au plus près de la victime	**C4.1** Définir les différents éléments du message d'alerte **C4.2** Identifier qui alerter en fonction de l'organisation des secours dans l'entreprise **C4.3** Faire alerter par la personne la plus apte ou alerter soi-même
DC1 Intervenir face à une situation d'accident du travail	**C5 –** Secourir la victime de manière appropriée	**C5.1** Choisir à l'issue de l'examen l'action ou les actions à effectuer **C5.2** Réaliser l'action ou les actions choisie(s) en respectant la conduite à tenir indiquée dans le guide des données techniques **C5.3** Surveiller, jusqu'à la prise en charge de la victime par les secours spécialisés, l'amélioration ou l'aggravation de son état et adapter sa conduite si besoin
DC2 Contribuer à la prévention des risques professionnels dans l'entreprise	**C6 –** Situer son rôle de SST dans l'organisation de la prévention de l'entreprise	**C6.1** S'approprier les enjeux de la prévention pour en situer l'importance dans son entreprise **C6.2** Se positionner comme un des acteurs de la prévention dans son entreprise
DC2 Contribuer à la prévention des risques professionnels dans l'entreprise	**C7 –** Caractériser des risques professionnels dans une situation de travail	**C7.1** Repérer des dangers et informer les personnes qui pourraient y être exposées **C7.2** Déterminer des risques et leurs dommages potentiels
DC2 Contribuer à la prévention des risques professionnels dans l'entreprise	**C8 –** Participer à la maîtrise des risques professionnels par des actions de prévention	**C8.1** Supprimer ou à défaut réduire les risques sur lesquels il est possible d'agir directement **C8.2** Transmettre aux personnes en charge de la prévention les éléments liés à toute situation dangereuse repérée **C8.3** Proposer, si possible, des pistes d'amélioration

Les objectifs pédagogiques opérationnels (codes OP) déclinent ces sous-compétences séquence par séquence. Leur détail, les contenus, les activités et les modalités d'évaluation formative figurent dans le déroulé pédagogique (réf. 61-MA-deroule_pedagogique_SST_V05).

SHARE FORMATION – 1 cour du Havre CS50101 Paris – SIRET : 84535551000023 – APE 8559A
Tél : 0769781357 – Email : contact@shareformation.com – Web : www.shareformation.com
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11756806175 auprès du Préfet de la Région Île-de-France. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

PROGRAMME ET CONTENU DE LA FORMATION PAR DEMI-JOURNÉE

Durées pauses incluses. Les risques spécifiques à l'entreprise ou à la profession (contenu et durée définis avec le chef d'établissement et le médecin du travail) s'ajoutent à cette durée.

1re demi-journée

Séquence / compétence visée	Objectifs pédagogiques opérationnels	Évaluation formative	Durée	Temps cumulé
M0 – Ouverture : accueil, présentation, positionnement	**OP0-a** Identifier les objectifs, le déroulé et les modalités de certification du MAC.	Tour de table	10 min	**10 min**
M1 – Retour d'expérience et actualisation des connaissances C1 / C6	**OPM-a** Décrire une intervention réalisée ou observée depuis la dernière formation et en identifier les points forts et les difficultés. **OPM-b** Citer les évolutions du dispositif SST et des conduites à tenir depuis sa dernière formation. **OP1.1-a** Rappeler l'obligation de porter secours et les limites de son champ d'intervention.	Quiz individuel nominatif sur les nouveautés	35 min	**45 min**
M2 – Prévention : caractériser les risques, agir, transmettre C6 / C7 / C8	**OP7.1-a** Repérer au moins 3 dangers dans une situation de travail de son entreprise et les personnes exposées. **OP7.2-a** Décrire le mécanisme d'apparition du dommage pour un danger repéré. **OP8.1-a** Proposer une action de suppression ou de réduction du risque en s'appuyant sur les principes généraux de prévention. **OP8.2-a** Transmettre les éléments de la situation dangereuse à la personne en charge de la prévention.	Plan d'actions prévention complété et restitué	45 min	**1 h 30**
PAUSE			15 min	1 h 45
M3 – Protéger et garantir l'alerte C2 / C4	**OP2.3-a** Choisir et réaliser l'action de protection adaptée sans s'exposer, y compris le dégagement d'urgence. **OP2.1-a** Décrire les consignes à appliquer à l'écoute du Signal national d'alerte ou d'un message FR-Alert. **OP4.1-a** Transmettre un message d'alerte complet au numéro adapté ou faire alerter par la personne la plus apte.	Observation des mini-situations et de la simulation d'appel	30 min	**2 h 15**
M4 – Examiner et secourir : saignement, étouffement, malaise, brûlures C3 / C5	**OP3.1-a** Rechercher dans l'ordre du guide V5 les signes indiquant que la vie de la victime est menacée. **OP5.2-a** Arrêter un saignement abondant (compression, pansement compressif, garrot). **OP5.2-c** Réaliser les gestes de désobstruction adaptés à l'adulte, l'enfant et le nourrisson. **OP5.2-e** Mettre au repos une victime de malaise, la questionner et transmettre au 15. **OP5.2-f** Appliquer la conduite à tenir face à une brûlure selon son type.	Observation en ateliers avec fiche observateur	1 h 15	**3 h 30**

2e demi-journée

Séquence / compétence visée	Objectifs pédagogiques opérationnels	Évaluation formative	Durée	Temps cumulé
M5 – Examiner et secourir : douleur, plaie, PLS, RCP + DAE C3 / C5	**OP5.2-g** Appliquer la conduite à tenir face à une douleur empêchant certains mouvements et face à une plaie. **OP5.2-j** Réaliser une PLS, y compris dans les cas particuliers du guide V5. **OP5.2-k** Réaliser une RCP sur adulte, enfant et nourrisson et mettre en œuvre un DAE.	Observation individuelle avec grille de gestes	1 h 15	**4 h 45**
PAUSE			15 min	5 h 00
M6 – Cas concrets d'accidents du travail simulés C2–C8	**OP-S-a** Intervenir sur un accident du travail simulé en enchaînant protéger, examiner, faire alerter et secourir.	Observation formative sur fiche de suivi individuelle	45 min	**5 h 45**
M7 – Épreuves certificatives MAC n°1 et n°2 C2–C8	**EC1 / EC2** Épreuves certificatives MAC n°1 (C2, C3, C4, C5) et n°2 (C6, C7, C8) – voir « Modalités d'évaluation ».	Évaluation certificative individuelle	1 h 00	**6 h 45**
M8 – Bilan, évaluation de la formation et clôture	**OP-B-a** Exprimer son niveau de satisfaction et ses axes de progrès.	Questionnaire de satisfaction à chaud	15 min	**7 h 00**

SHARE FORMATION – 1 cour du Havre CS50101 Paris – SIRET : 84535551000023 – APE 8559A
Tél : 0769781357 – Email : contact@shareformation.com – Web : www.shareformation.com
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11756806175 auprès du Préfet de la Région Île-de-France. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.