

# Programme de formation

## MAC - Sauveteur Secouriste du Travail

### Objectifs de la formation

Maintenir et actualiser ses compétences de sauveteur secouriste du travail (SST) et contribuer à la prévention des risques professionnels en entreprise. Être capable d'intervenir sur une situation d'accident du travail en appliquant les techniques enseignées.

### Public visé

Salariés d'entreprise certifiés sauveteur secouriste du travail dont la date de validité arrive à échéance.

### Prérequis

Être déjà certifié sauveteur secouriste du travail lors d'une formation initiale SST.

### Durée

1 journée de 07H00.

### Effectifs

Groupe composé de 4 à 10 apprenants.

### Maintien des connaissances

Maintien et actualisation des compétences (MAC) d'une durée de 07H00 à renouveler tous les 24 mois.

### Objectifs pédagogiques :

- Situer son rôle de SST dans l'organisation de la prévention de l'entreprise
- Caractériser des risques professionnels dans une situation de travail
- Participer à la maîtrise des risques professionnels par des actions de prévention
- Situer son rôle de SST dans l'organisation des secours dans l'entreprise
- Protéger de façon adaptée
- Examiner la victime
- Garantir une alerte en favorisant l'arrivée des secours adaptés au plus près de la victime
- Secourir la victime de manière appropriée

### Méthode et moyens pédagogiques

- Formation apportant les compétences théoriques via un support Power Point, tout en privilégiant les interactions formateur / stagiaires.
- Ordinateur, vidéoprojecteur, support de cours projeté, écran de projection, plan d'intervention INRS

### Version 2026

# Programme de formation

## MAC - Sauveteur Secouriste du Travail

### Matériel de simulation

Matériel de formation en adéquation avec les recommandations de l'INRS.

- Mannequin adulte
- Mannequin enfant
- Mannequin nourrisson
- Mannequin de désobstruction des voies aériennes
- Défibrillateur de formation
- Tête en coupe
- Matériel de simulation de blessures
- Trousse de premiers secours
- Tapis de sol
- Couverture

### Qualifications de l'intervenant

- Formateur SST à jour de ses validations.

### Méthodes et modalités d'évaluation

A l'issue de la formation, sous réserve de l'acquisition des compétences demandées, le stagiaire se voit renouveler son certificat de « Sauveteur Secouriste du Travail ».

Validation par une épreuve théorique et pratique lors d'un cas simulé d'accident du travail.

- Grille de certification de l'INRS

### Modalités d'accessibilité



Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, nos conseillers sont à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité.

### Modalités d'accès

Après signature de l'organisme de formation et du bénéficiaire de la convention de formation

### Délais d'accès

7 jours avant la date d'entrée en formation

### Version 2026

# Programme de formation

## MAC - Sauveteur Secouriste du Travail

### Déroulé pédagogique

1 / Présentation de la formation SST, et des objectifs à atteindre. Durée 10 minutes

2 / Prévention. Durée 02h00

- Participer à la prévention des risques de transmission du COVID-19
- Situer son rôle de SST dans l'organisation de la prévention de l'entreprise
- Caractériser des risques professionnels dans une situation de travail
- Participer à la maîtrise des risques professionnels par des actions de prévention
- Situer son rôle de SST dans l'organisation des secours dans l'entreprise

3 / Secourir. Durée 03h50

- Protéger de façon adaptée
- Examiner la victime
- Garantir une alerte favorisant l'arrivée des secours adaptés au plus près de la victime
- Secourir la victime de manière appropriée
  - La victime saigne abondamment
  - La victime s'étouffe
  - La victime se plaint de malaise
  - La victime se plaint de brûlure
  - La victime se plaint d'une douleur empêchant certains mouvements
  - La victime se plaint d'une plaie qui ne saigne pas abondamment
  - La victime ne répond pas mais elle respire
  - La victime ne répond pas et ne respire pas

6 / Epreuves certificatives. Durée 50 minutes

7 / Bilan de formation. Durée 10 minutes

**Version 2026**