



MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES DE SST

Formation / Prévention des risques professionnels

Formation Sauveteur Secouriste du Travail Maintien et actualisation des recyclages compétences SST

Programme de formation – modalités pédagogiques



ORGANISATION

OBJECTIF DE LA FORMATION

Le maintien et actualisation des compétences du sauveteur secouriste du travail permet de réviser les **gestes de premiers secours** appris lors de la formation initiale SST et de revoir la partie **prévention des risques professionnels** afin de diminuer les accidents du travail ou les maladies professionnelles.

PUBLIC VISE

Personnel titulaire d'un certificat SST. Si le certificat n'est plus en cours de validité, il est possible de passer le **MAC SST** sans limite de temps (se renseigner auprès d'Opale Secourisme).

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

Le programme est conforme au contenu du manuel du formateur édité par l'INRS Révision sur la partie prévention :

- Révision du **cadre juridique** de l'intervention du SST et des limites d'intervention
- Révision sur la **sinistralité** dans les entreprises (AT / MP) • Connaitre les **acteurs de la prévention** internes et externes
- Repérer un danger, une situation dangereuse, un élément déclencheur, un dommage
- **Proposer des actions de prévention** ou réduire les risques afin d'**améliorer la sécurité dans les entreprises**

Révision sur la partie secourisme :

- Être capable de :
 - **protéger une situation d'accident**
 - **d'examiner** dans l'ordre chronologique une victime
 - une hémorragie
 - un étouffement
 - un malaise
 - des plaies
 - un traumatisme
 - une brûlure

PRÉREQUIS ↴

Titulaire du certificat SST

DURÉE ↴

7 H 00 en présentiel

LIEU DE FORMATION ↴

En Inter ou Intra

EFFECTIF ↴

De 4 à 10 apprenants

TARIFS (Au 01/2026) ↴

85€ / pers.

Mini. de facturation de 6 apprenants

ATTRIBUTION FINALE ↴

Renouvellement du certificat SST

- Être capable d'intervenir efficacement sur une victime qui présente :
 - réaliser une PLS sur une **victime inconsciente, mais qui respire**
 - réaliser un **massage cardiaque**, un bouche-à-bouche et d'utiliser un **défibrillateur** sur une victime en arrêt cardiaque

Toutes les techniques sont révisées sur les adultes, les enfants et les nourrissons.



Formation MAC Sauveteur Secouriste du Travail Maintien et actualisation des recyclages compétences SST Prévention et gestes de secours | 7h00

DURÉE DE VALIDITÉ DU CERTIFICAT SST ↴

24 mois.

NIVEAU DE CONNAISSANCE PRÉALABLE ↴

REQUIS POUR SUIVRE CETTE FORMATION

Une compréhension du Français et savoir écrire sont nécessaires afin de comprendre les éléments appris.

ATTRIBUTION FINALE ↴

Attestation de formation et d'assiduité.

Un nouveau certificat SST.

DOCUMENT NÉCESSAIRE ↴

Ancienne carte SST pour justifier du pré-requis

ACCESSEURITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES ↴

Prendre contact avec Opale Secourisme afin que l'on puisse examiner la possibilité d'intégration et de mise en place de la formation (interprète, accès PMR, etc.)

MOYENS D'ENCADREMENT ↴

Formateur SST à jour de ses compétences.



MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS ↴

Évaluation formative consignée sur une fiche de suivi reprenant les compétences et des connaissances de l'apprenant.

La certification des SST comporte 2 épreuves :

- **1 mise en situation de travail simulée** ou le candidat devra montrer sa capacité à mettre en œuvre les actions de secourisme définies dans le **guide technique SST de l'inrs**

- À l'issue de la mise en situation, l'apprenant devra répondre, lors d'un échange avec le formateur, à un **questionnement sur le cadre réglementaire** de l'activité SST et ses compétences en matière de prévention.

DÉLAI D'INSCRIPTION ↴

Inscription 24 H 00, au plus tard, avant le début de la session, sous réserve des places disponibles.



DISPOSITIF DE SUIVI ↴

DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION

- Feuilles d'émargements
- Exercices pratiques - Mises en situation de travail simulé
- Formulaire d'évaluation à chaud de la formation à la fin de la formation
- Formulaire d'évaluation à froid (24 hrs après)

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES ↴

Conforme au référentiel INRS (manuel du formateur – guide technique)

DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES ↴

Remise du **fascicule INRS** (plan d'intervention) à la fin de la formation

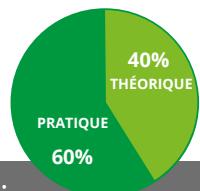
ENGAGEMENT QUALITÉ ↴

Conforme au référentiel QUALIOPI et DATADOCK



PROGRAMME DE FORMATION

LE PROGRAMME RESPECTE SCRUPULEUSEMENT LE RÉFÉRENTIEL SST ÉDITÉ PAR L'INRS.



PARTIE THEORIQUE 40% (2H30) :

1 Présentation générale de la formation

- 1.1 Accueil et présentation du formateur et des stagiaires
- 1.2 Présentation du déroulement administratif, du **programme**, de l'**évaluation** et du **déroulé pédagogique** de la formation
- 1.3 Rappel des **gestes barrières et de distanciation physique**

PARTIE PRÉVENTION : CONTRIBUER À LA MAITRISE DES RISQUES PROFESSIONNELS DANS L'ENTREPRISE.

2 Situer son rôle de SST dans l'organisation des secours dans l'entreprise :

- 2.1 Identifier le **cadre juridique du rôle de SST**
- 2.2 Délimiter son **champ d'intervention** en matière de secours
- 2.3 Se positionner comme un des **acteurs de prévention** dans son entreprise



3 Caractériser des risques professionnels dans une situation de travail :

- 3.1 Repérer les **dangers et informer les personnes** qui pourraient y être exposés
- 3.2 Déterminer des **risques et des dommages** potentiels

4 Participer à la maîtrise des risques professionnels par des actions de prévention :

- 4.1 Supprimer ou à défaut **réduire les risques** sur lesquels il est possible d'agir directement
- 4.2 **Transmettre aux personnes en charge** de la prévention les éléments liés à toute situation dangereuse repérée.
- 4.3 Proposer si possible des **pistes d'amélioration**.

PARTIE PRATIQUE 60% (4H30) :

PARTIE SECOURISME : INTERVENIR FACE À UNE SITUATION DE TRAVAIL

Protéger de façon adaptée :

- Mettre en **œuvre les mesures de protection** décrites dans le processus d'alerte aux populations
- **Identifier les dangers et repérer les personnes** qui pourraient y être exposées
- **Examiner la victime** : Rechercher, suivant un ordre déterminé, la présence d'un (ou plusieurs) des **signes indiquant que la vie de la victime** est immédiatement menacée
- Prioriser les actions à réaliser en **fonction des signes** décelés et du résultat à atteindre.

Garantir une alerte favorisant l'arrivée des secours adaptés au plus près de la victime :

- Définir les différents **éléments du message d'alerte**
- **Identifier qui alerter en fonction** de l'organisation des secours dans l'entreprise
- Faire alerter par la **personne la plus apte** ou alerter soi-même

Secourir la personne de la manière la plus appropriée :

- La victime **saigne abondamment**
- La victime **s'étouffe**
- La victime **se plaint d'un malaise**
- La victime **se plaint de brûlure**
- La victime **se plaint d'une douleur empêchant de 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**



Bilan de la formation et procédure administrative :

Remise du fascicule plan d'intervention SST INRS

Questionnaire d'évaluation à chaud pour tous les apprenants
Vérification des signatures des fiches de présence.



Formation Maintien et actualisation des recyclages compétences SST Prévention et gestes de secours | 7h00



METHODE PEDAGOGIQUE

Méthode active participative basée sur l'alternance de transmission de savoirs et **ateliers pratiques** afin de mettre en application le vécu professionnel des apprenants. Accompagnement personnalisé par des méthodes d'écoute et de questionnement.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Le déroulement de la formation **alterne les parties théoriques et pratiques**.

- Étude de cas, exposé interactif, **démonstration pratique**, mises en situations professionnelles (40% de formation théorique et 60% de formation pratique).
- **Mise en situation de travail simulé**.
- Exercices dans l'entreprise.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUE

Support de projection :

- Accueil des stagiaires dans une **salle dédiée à la formation** (afin de suivre un diaporama animé par le formateur dans de bonnes conditions et réaliser les exercices pratiques) environ 4M2 / apprenant.
- **Illustrations claires et synthétiques** facilitant la compréhension et la mémorisation



Matériel apporté :

- 1 mannequin adulte, enfant, nourrisson
- 1 défibrillateur de formation
- 1 veste d'entraînement pour la méthode de désobstruction
- Draps jetables
- Matériaux de vidéoprojection
- Matériaux de simulation d'accident et simulation de plaie
- Produits de désinfection
- Plan d'intervention et Plan d'action de prévention de l'INRS

Tout le matériel est désinfecté avec un protocole strict entre chaque formation.

DOCUMENTS A DISPOSITION

- **Les certificats SST** et attestations sont envoyés à l'issue de la formation par courrier et envoyé numériquement

RÉVISION DE LA FORMATION SST

- Durant la formation de Maintien et Actualisation des Compétences dans les 24 mois.

