

PROGRAMME DE FORMATION

Sauveteur Secouriste du Travail (SST)

Formation initiale (14 h) et Maintien-Actualisation des Compétences (7 h)

Conforme au référentiel du réseau INRS

Fiche signalétique de l'action

Intitulé	Formation Sauveteur Secouriste du Travail (SST) – formation initiale
Organisme	MFR-CFA Barbaste / Pays de l'Albret – habilité INRS n° H38578/2026/SST-1/O/00
Public	Tout salarié, agent ou apprenant, sans condition d'âge particulière (mineur accepté avec encadrement)
Prérequis	Aucun. Maîtrise du français oral suffisante pour suivre les consignes de sécurité
Durée	14 heures réparties sur 2 jours
Effectif	De 5 à 10 participants par session (référentiel INRS)
Lieu / modalité	Présentiel, dans les locaux de la MFR ou sur le site du client ; salle équipée d'un vidéoprojecteur nécessaire.
Encadrement	Formateur SST certifié INRS, à jour de son certificat (validité 36 mois)
Délai d'accès	Environ 15 jours selon le calendrier des sessions
Accessibilité des locaux de la MFR	Locaux et adaptations possibles pour les personnes en situation de handicap (réfèrent handicap à contacter en cas de nécessité)
Tarif	Voir grille en vigueur (devis sur demande) ; prise en charge OPCO ou MSA possible

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable d'intervenir efficacement face à une situation d'accident du travail (protéger, examiner, alerter, secourir) et de contribuer à la prévention des



risques professionnels dans son entreprise. La réussite aux épreuves certificatives permet la délivrance du certificat de Sauveteur Secouriste du Travail, valable 24 mois.

Compétences visées (référentiel INRS – 8 compétences)

1.1 Domaine de compétences 1 – Intervenir face à une situation d'accident du travail

Réf.	Compétence
C1	Situer son rôle de SST dans l'organisation de la prévention et connaître le cadre juridique de son intervention (dans et hors de l'entreprise)
C2	Protéger : reconnaître sans s'exposer les dangers persistants ; supprimer, isoler le danger ou soustraire la victime
C3	Examiner la victime afin de reconnaître les signes indiquant que sa vie est menacée et de prioriser les résultats à atteindre
C4	Alerter ou faire alerter : transmettre un message d'alerte structuré aux secours adaptés selon l'organisation de l'entreprise
C5	Secourir : mettre en œuvre l'action choisie selon la technique préconisée et surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours

1.2 Domaine de compétences 2 – Mettre ses compétences au service de la prévention des risques professionnels

Réf.	Compétence
C6	Appréhender les notions de base de la prévention et situer le SST comme acteur de la prévention dans l'entreprise
C7	Contribuer à supprimer ou réduire les situations dangereuses (proposer des actions de prévention)
C8	Identifier qui informer selon l'organisation de la prévention et transmettre les éléments de la situation dangereuse repérée



Programme détaillé et séquençement

Le déroulé alterne apports théoriques, démonstrations et entraînements pratiques sur mannequins, avec un fil rouge fondé sur le plan d'intervention SST (Protéger – Examiner – Alerter – Secourir). Les durées sont indicatives et ajustées selon le groupe et les risques spécifiques de l'entreprise.

1.3 Journée 1 (7 heures)

Durée	Contenu	Compétence(s)
0 h 45	Accueil, présentation, recueil des attentes. Le SST dans l'entreprise : rôle, missions, limites de l'intervention. Cadre réglementaire (Code du travail, art. R.4224-15 et R.4224-16)	C1
1 h 15	PROTÉGER : repérer les dangers persistants sans s'exposer ; protéger, baliser, dégagement d'urgence. Lien « Protéger → Prévenir »	C2
1 h 00	EXAMINER : rechercher les signes vitaux selon un ordre déterminé ; prioriser les résultats à atteindre	C3
0 h 45	ALERTER / FAIRE ALERTER : organisation des secours, numéros d'urgence, contenu et transmission du message. Lien « Faire alerter → Informer »	C4
2 h 30	SECOURIR (1re partie) : conduite à tenir face à une victime qui saigne abondamment ; qui s'étouffe ; qui se plaint d'un malaise. Démonstrations et entraînements	C5
0 h 45	Synthèse de la journée, premiers entraînements croisés, questions	C1-C5

1.4 Journée 2 (7 heures)

Durée	Contenu	Compétence(s)
0 h 30	Reprise et révision des acquis de la journée 1	C1-C5
3 h 00	SECOURIR (2e partie) : victime qui se plaint de brûlures ; de douleurs empêchant certains	C5



Durée	Contenu	Compétence(s)
	mouvements ; de plaies qui ne saignent pas abondamment ; victime qui ne répond pas mais respire (PLS) ; victime qui ne répond pas et ne respire pas (RCP + défibrillateur DAE)	
1 h 30	LE SST ACTEUR DE LA PRÉVENTION : notions de base (catégories d'atteintes à la santé, mécanisme d'apparition du dommage) ; supprimer/réduire les situations dangereuses ; à qui et comment transmettre l'information	C6, C7, C8
0 h 30	Risques spécifiques de l'entreprise (si applicable) : adaptation des conduites à tenir	C5-C8
1 h 30	ÉPREUVES CERTIFICATIVES : mises en situation d'accident simulées (épreuve 1) et entretien sur le cadre réglementaire et la prévention (épreuve 2). Bilan et clôture	C1-C8

Méthodes et moyens pédagogiques

- Pédagogie active et participative centrée sur l'apprenant et son secteur d'activité
- Démonstrations commentées et justifiées, puis entraînements et mises en situation d'accidents simulés
- Matériel conforme : mannequins adulte / enfant / nourrisson, défibrillateur de formation (DAE), maquillage de simulation, plan d'intervention SST et plan d'actions prévention
- Remise à chaque participant de l'aide-mémoire SST édité par l'INRS

Modalités d'évaluation et de certification

L'évaluation est continue tout au long de la formation. La certification repose sur deux épreuves définies par l'INRS :

- Épreuve 1 : mise en situation d'accident du travail simulée, évaluant la capacité à mettre en œuvre l'ensemble des compétences d'intervention (C2 à C5).
- Épreuve 2 : entretien avec le formateur sur le cadre réglementaire et la prévention (C1, C6, C7, C8).

La certification est acquise lorsque **les 8 compétences sont validées** sur la grille de certification nationale.

Le **certificat SST** est alors délivré via la plateforme FORPREV ; il est **valable 24 mois**. Le participant non certifié reçoit une attestation de fin de formation et peut se représenter.



Maintien et Actualisation des Compétences (MAC SST) – 7 heures

Le recyclage, obligatoire tous les 24 mois pour conserver la validité du certificat, se déroule sur une journée (7 h) :

Durée	Contenu	Compétence(s)
0 h 45	Retour d'expérience sur les interventions et évolutions du contexte de travail	C1, C6
1 h 30	Révision de la partie prévention et actualisation des connaissances	C6, C7, C8
3 h 30	Révision et actualisation des gestes de secours (protéger, examiner, alerter, secourir ; RCP/DAE)	C2-C5
1 h 15	Épreuves certificatives (mises en situation + entretien). Renouvellement du certificat pour 24 mois	C1-C8

Mention de conformité

Le présent programme est établi conformément au dispositif de formation Sauvetage Secourisme du Travail du réseau Assurance Maladie Risques professionnels / INRS. Il sera mis à jour à chaque évolution du document de référence et du référentiel de certification en vigueur au moment de la session. La formation au domaine de compétences 1 est dispensée exclusivement par un formateur SST certifié et à jour.

