

MAC SST — Maintien et Actualisation des Compétences

Santé & premiers secours — document du 24/09/2026

7 h / 1 jour

4 à 10 stagiaires

Présentiel

Sans niveau de qualification

Recyclage tous les 24 mois

Présentation

Recyclage SST — périodicité 24 mois, 2 épreuves certificatives (grilles INRS). Amplitude 9 h 00 → 17 h 00.

Objectifs

Permettre au Sauveteur Secouriste du Travail de maintenir et d'actualiser ses compétences en matière de prévention et d'intervention face à un accident. Cette formation permet aux stagiaires d'obtenir un nouveau Certificat de Sauveteur Secouriste du Travail (valable 24 mois).

Public concerné

Cette formation s'adresse au Sauveteur Secouriste du Travail (dont le certificat SST arrive en fin de validité).

Prérequis

Être titulaire du certificat SST en cours de validité ou dans les délais réglementaires de recyclage

Déroulé pédagogique

Horaire	Séquence	Objectif	Méthode
JOURNÉE UNIQUE — MAC SST : retour d'expérience, révision du plan d'intervention (Protéger / Examiner / Alerter / Secourir), actualisation prévention et épreuves			
8 h 30	Accueil – cadre et attentes	Présentation, rappel des objectifs du MAC, déroulé, validité du certificat	Interrogative
8 h 50	OO1 – Retour d'expérience SST	Analyser une situation d'accident vécue depuis le dernier certificat et en tirer les enseignements	Interro. + active
9 h 30	OO2 – PROTÉGER	Supprimer / isoler le danger ou soustraire la victime sans s'exposer ; protéger → prévenir	Démonstrative + active
10 h 15	— Pause —		
10 h 30	OO3 – EXAMINER	Reconnaître : saigne / s'étouffe / répond / respire ; ordonner les priorités	Démonstrative + active
11 h 00	OO4 – FAIRE ALERTE / ALERTE	Transmettre un message d'alerte structuré, organiser l'alerte dans l'entreprise	Démo. + jeu de rôle
11 h 30	OO5 – SECOURIR (1) : saignement, étouffement	Arrêter un saignement ; réaliser les gestes de désobstruction	Démonstrative + active
12 h 00	— Déjeuner —		
13 h 00	OO5 – SECOURIR (2) : malaise, brûlures, plaies, traumatismes	Adapter le geste à l'atteinte	Démonstrative + active
13 h 45	OO5 – SECOURIR (3) : inconscience, arrêt (PLS, RCP + DAE)	Installer sur le côté, surveiller ; réaliser la réanimation et la défibrillation	Démonstrative + active
14 h 45	— Pause —		

Horaire	Séquence	Objectif	Méthode
15 h 00	OO6 – Actualisation prévention & rôle du SST	Intégrer les évolutions et situer son rôle dans la prévention de l'entreprise	Interro. + expo. brève
15 h 20	Entraînement global	Mobiliser l'ensemble du plan d'intervention sur un scénario réaliste	Active
15 h 45	ÉPREUVES CERTIFICATIVES	2 épreuves – évaluation des compétences selon les grilles INRS	Mise en situation
16 h 15	Bilan & clôture	Résultats, validité 24 mois, prochain MAC, suites	Interrogative
16 h 30	— Fin de la formation —		

Maintien des connaissances

Avant la fin de la période de validité de **24 mois**, l'apprenant doit suivre une session de **MAC SST — Maintien et Actualisation des Compétences**.

Méthodes et moyens mobilisés

Une pédagogie active et immersive :

Positionnement initial : La session débute par un questionnaire de 5 questions pour mesurer le maintien des acquis et cibler les thématiques de prévention à approfondir.

Contrôle continu : Le formateur assure un suivi constant de la compréhension par un questionnement interactif (méthode interrogative). Ce dispositif permet d'actualiser les connaissances selon les dernières recommandations de l'INRS.

Apports théoriques et pratiques : Alternance d'apports structurés, de démonstrations commentées et d'études de cas. La formation privilégie le travail en binôme et les échanges dirigés pour partager les expériences vécues sur le terrain.

Mises en situation : Simulations d'accidents du travail pour ancrer les réflexes de protection, d'alerte et de secours en situation réelle.

Méthodes d'évaluation

Mise en situation réaliste : Le stagiaire est confronté à un scénario d'accident du travail simulé (avec maquillage et accessoires) où il doit mettre en œuvre l'intégralité des compétences : Protéger, Examiner, Faire Alerter et Secourir.

Questionnement de prévention : Un échange oral ou écrit permet de valider la capacité du stagiaire à identifier les risques professionnels dans son entreprise et à proposer des actions de prévention.

QCM de positionnement à l'entrée en formation (5 questions) et QCM d'évaluation des acquis en fin de formation (10 questions). Réussite à partir de 70 % de bonnes réponses.

Validation des acquis

Délivrance : Attestation de fin de formation + Certificat SST (INRS), validité 24 mois.

Intervenant

Formateur SST validé par la CARSAT

Références réglementaires

Article R. 4224-15 — Un membre du personnel reçoit la formation de secouriste nécessaire pour donner les premiers secours en cas d'urgence [...]

Modalités et délai d'accès

Formation intra-entreprise sur demande, après analyse des besoins et signature de la convention. Délai d'accès : sous 15 jours à réception de la convention signée, selon les disponibilités du planning. En inter-entreprises : inscription jusqu'à 5 jours ouvrés avant la session, dans la limite des places disponibles.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Toute adaptation nécessaire (pédagogique, matérielle, organisationnelle) est étudiée en amont avec le référent handicap, Stéphane SABATIER, joignable à info@starter-formation.com

Note de la formation

★★★★★ 4,7/5 93,1 % de satisfaction globale 100 % de réussite aux évaluations

Atteinte des objectifs	92 %
Qualité du contenu	92 %
Pédagogie	92,2 %
Qualité de l'intervenant	96,1 %

Moyenne des sessions évaluées de janvier 2025 à juillet 2026 · Source : évaluations de satisfaction des stagiaires (export du logiciel de gestion) · Mis à jour le 19/07/2026