

SST — Formation initiale

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

14 h / 2 jours

4 à 10 stagiaires

Présentiel

Sans niveau de qualification

Recyclage tous les 24 mois

Présentation

Sauveteur Secouriste du Travail — certificat valable 24 mois (MAC obligatoire). Amplitude 9 h 00 → 17 h 00 par journée.

Objectifs

La formation vise à développer chez le futur sauveteur secouriste du travail une compétence globale de savoir-faire et de savoir-être afin de lui permettre d'intervenir efficacement face à une situation d'accident du travail et de contribuer à la prévention des risques professionnels dans son entreprise.

Public concerné

Tous les membres du personnel souhaitant devenir SST, quelle que soit leur position dans la hiérarchie de l'entreprise. Cette formation s'adresse également aux personnes se destinant à devenir formateur SST.

Prérequis

Aucun prérequis

Déroulé pédagogique

Horaire	Séquence	Objectif	Méthode
JOURNÉE 1 — Rôle du SST, prévention, Protéger / Examiner / Alerter, début de Secourir			
8 h 30	Accueil – cadre et attentes	Présentation, objectifs, déroulé, règlement	Interrogative
8 h 50	OO1 – Le SST et son cadre	Situer son rôle dans les secours et la prévention	Expo. brève + interro.
9 h 15	OO2 – Danger, risque, dommage	Repérer une situation dangereuse ; prévention / protection / réparation	Interro. + active
10 h 15	— Pause —		
10 h 30	OO3 – PROTÉGER	Supprimer / isoler le danger ou soustraire la victime, sans s'exposer	Démonstrative + active
11 h 30	De PROTÉGER à PRÉVENIR	Repérer le danger persistant et préparer la remontée d'information	Active
12 h 00	— Déjeuner —		
13 h 00	OO4 – EXAMINER	Reconnaître : saigne / s'étouffe / répond / respire ; ordonner les priorités	Démonstrative + active
14 h 15	OO5 – FAIRE ALERTER / ALERTER	Transmettre un message d'alerte structuré	Démo. + jeu de rôle
15 h 15	— Pause —		

Horaire	Séquence	Objectif	Méthode
15 h 30	OO6 – SECOURIR (1) : la victime saigne abondamment	Arrêter le saignement	Démonstrative + active
16 h 15	Bilan de la journée 1	Réactivation des points clés et questions	Interrogative
16 h 30	— Fin de la journée 1 —		
JOURNÉE 2 — Secourir (toutes situations), prévention, mises en situation et épreuves certificatives			
8 h 30	Réactivation des acquis du J1	Remobiliser le plan d'intervention vu en J1	Interrogative
8 h 50	OO6 – SECOURIR (2) : la victime s'étouffe	Réaliser les gestes de désobstruction	Démonstrative + active
9 h 30	OO6 – SECOURIR (3) : la victime se plaint d'un malaise	Mettre au repos, agir, alerter	Démonstrative + active
10 h 10	— Pause —		
10 h 25	OO6 – SECOURIR (4) : brûlures, plaies, douleur empêchant un mouvement	Adapter le geste à l'atteinte	Démonstrative + active
11 h 30	OO6 – SECOURIR (5) : ne répond pas mais respire	Installer sur le côté, surveiller	Démonstrative + active
12 h 00	— Déjeuner —		
13 h 00	OO6 – SECOURIR (6) : ne répond pas et ne respire pas	Réanimation + défibrillation (DAE)	Démonstrative + active
14 h 15	OO7 – Prévention au poste	Analyser une situation dangereuse et la remonter	Active
14 h 45	— Pause —		
15 h 00	Entraînement global	Mobiliser l'ensemble du plan d'intervention	Active
15 h 30	ÉPREUVES CERTIFICATIVES	2 épreuves – évaluation distincte des compétences	Mise en situation
16 h 15	Bilan & clôture	Validité, 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

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation est étudiée en amont, lors de l'analyse des besoins, afin d'adapter les modalités pédagogiques, le rythme, les supports ou les épreuves pratiques. Contactez notre référent handicap : Stéphane Sabatier — info@starter-formation.com — 09 80 49 37 71.

Note de la formation

★★★★★ **4,7/5** 93,1 % de satisfaction globale **98,4 % de réussite** aux évaluations

Atteinte des objectifs	88,5 %
Qualité du contenu	91,3 %
Pédagogie	94,5 %
Qualité de l'intervenant	98,2 %

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