

# MAC SST



Réalisé par : Dominique Soufflet

Le 23 mars 2026

## Résumé

Le Maintien et Actualisation des Compétences (MAC) Sauveteur Secouriste du Travail a pour objectif de permettre au salarié SST de conserver la validité de son certificat, de mettre à jour ses connaissances et de maintenir son efficacité face à une situation d'accident du travail, tout en renforçant son rôle dans la prévention des risques professionnels au sein de l'entreprise.

Cette formation obligatoire tous les 24 mois s'inscrit dans la continuité de la formation initiale SST et répond aux exigences de l'Assurance Maladie – Risques professionnels et de l'INRS.

## Profil des participants

Tout salarié titulaire d'un certificat SST en cours de validité souhaitant renouveler ses compétences en secourisme et en prévention des risques professionnels.

## Prérequis :

Être titulaire d'un **certificat SST valide** (non expiré).

## Durée :

**7 heures** (1 journée)

## Nombre de stagiaire par session :

Nombre minimum : **4 personnes**

Nombre maximum : **10 personnes**

## Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation de Maintien et Actualisation des Compétences, le stagiaire sera capable de :

- Maintenir et actualiser ses compétences de **Sauveteur Secouriste du Travail**
- Situer à nouveau son rôle de SST dans l'organisation des secours et de la prévention de l'entreprise
- Mettre en œuvre une **protection adaptée** face à une situation dangereuse
- Examiner une victime afin de déterminer l'action à réaliser
- Donner ou faire donner l'alerte de manière efficace selon les procédures en vigueur
- Réaliser les **gestes de secours appropriés** face aux situations d'accident du travail
- Identifier les risques professionnels dans une situation de travail
- Participer à la maîtrise des risques professionnels par des actions de prévention adaptées

## Contenus pédagogiques :

Actualisation des connaissances en prévention des risques professionnels

- Rappel du rôle du SST dans la prévention des risques professionnels
- Évolution éventuelle de la réglementation ou des recommandations en matière de prévention
- Analyse de situations de travail et repérage des dangers
- Identification des risques professionnels et proposition d'actions de prévention
- Utilisation des outils de prévention (Plan d'Actions de Prévention, remontée d'informations)

Rappel des fondamentaux du secourisme

- Le mécanisme de l'accident :
  - danger
  - situation dangereuse
  - événement dangereux
  - dommage
  - risque
- Les principes de **protection, d'examen, d'alerte** et de **secours**

Révision des conduites à tenir face aux situations d'accident

Mises en situation et entraînements pratiques portant sur :

- La victime présente une **hémorragie abondante**
- La victime est en train de **s'étouffer**
- La victime se plaint d'un **malaise**
- La victime se plaint de **brûlures**
- La victime présente une **plaie simple ou grave**
- La victime ressent une **douleur suite à un traumatisme**
- La victime est **inconsciente et respire**
- La victime est **inconsciente et ne respire pas** :
  - alerte
  - réanimation cardio-pulmonaire
  - utilisation du défibrillateur automatisé externe (DAE)

## Nos intervenants

Les formations pour les sauveteurs secouristes du travail (initiales et MAC) sont proposées par un **formateur SST** certifié par le réseau de l'Assurance maladie Risques professionnels / INRS.

## Moyens pédagogiques

### **Package documentaire à usage du formateur :**

- Document de référence SST (INRS)
- Guide des données techniques et conduites à tenir (INRS)
- Manuel du formateur

### **Package documentaire à usage du stagiaire :**

- Aide-Mémoire SST ED 4085
- Grilles de certification des compétences SST
- Plan d'Actions Prévention (PAP) dématérialisé et/ou matérialisé
- Plan d'Intervention SST (PI SST) dématérialisé et/ou matérialisé

### **Matériel de simulation et d'apprentissage obligatoires :**

- 1 défibrillateur automatisé externe de formation avec accessoires (paire d'électrodes adultes) ● 1 lot de mannequins avec peaux de visage individuelles (ou protection individuelle)
- Divers matériels pour la réalisation des simulations
- Matériel d'entretien des mannequins et consommables

### **Matériel de simulation et d'apprentissage préconisés :**

- Plan d'Actions Prévention (PAP) dématérialisé et/ou matérialisé

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mise en situation.
- Grille de certification des compétences du SST
- Formulaire d'évaluation de la satisfaction
- Certificat de réalisation de la formation.
- Attestation individuelle de formation

## La certification des compétences du SST

Tous les candidats ayant complété l'intégralité de la formation et réussi toutes les épreuves certificatives peuvent prétendre à obtenir le certificat SST.

Ce certificat a une validité de deux ans, et son renouvellement dépend de la participation à un stage de « Maintien et Actualisation des Compétences » (MAC) tous les 24 mois, ainsi que de la réussite aux épreuves certificatives.

## Accessibilité

### Améliorez votre expérience de formation

QSE NORD veille à rendre ses formations accessibles au plus grand nombre.

Si vous êtes en situation de handicap ou si vous avez des besoins spécifiques, différentes modalités de communication peuvent être envisagées en amont de la formation (échange téléphonique, écrit, visio, supports transmis à l'avance), afin d'identifier les adaptations pédagogiques, organisationnelles ou matérielles possibles.

**Référent handicap :**

Dominique Soufflet

06 33 88 70 32

[contact@qsenord.com](mailto:contact@qsenord.com)



Scannez ce code QR pour accéder au règlement intérieur ainsi qu'au livret d'accueil des stagiaires. Vous y découvrirez des informations précieuses qui vous aideront à profiter pleinement de votre formation.

## **Informations sur QSE Nord :**

QSE Nord

51 route de Le Quesnoy

59144 Gommegnies

Email : [contact@qsenord.com](mailto:contact@qsenord.com)

Tél. : 09 78 81 10 46

*N'hésitez pas à nous joindre.*