



Programme de formation — SST / MAC

● Présentation de la formation

Réflexe Vital propose deux formats de formation aux gestes de premiers secours en milieu professionnel, dispensés par une formatrice certifiée SST (habilitation INRS), selon une pédagogie immersive : casques de réalité virtuelle, mannequin connecté, mises en situation réalistes.

- SST Initial — 14 heures (2 jours) : formation complète pour devenir Sauveteur Secouriste du Travail.
- MAC SST — Maintien et Actualisation des Compétences — 7 heures (1 jour) : recyclage obligatoire tous les 24 mois.

■ Public concerné et prérequis

Cette formation s'adresse à tout salarié, volontaire ou désigné par son employeur, souhaitant devenir acteur de la prévention des risques professionnels dans son entreprise.

- SST Initial : aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.
- MAC SST : être titulaire d'un certificat SST en cours de validité, ou en dépassement raisonnable de la date d'échéance (24 mois).

Un recueil des attentes et du niveau de chaque stagiaire est réalisé en début de session (tour de table, questionnaire de positionnement) afin d'adapter le déroulé aux profils présents.

★ Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire est capable de :

- Situer son rôle de Sauveteur Secouriste du Travail dans l'organisation de la prévention de l'entreprise.
- Protéger de façon adaptée face à une situation d'accident.
- Examiner la victime et faire alerter ou alerter les secours d'urgence adaptés.
- Secourir la victime de manière appropriée, en attendant l'arrivée des secours.
- Informer les personnes concernées et rendre compte de son intervention.
- Situer son rôle en prévention des risques professionnels et contribuer à des actions de prévention.

◆ Contenu — SST Initial (14h)

Compétence	Intitulé	Durée
C1	Situer son rôle de SST dans l'organisation de la prévention de l'entreprise	1h
C2	Protéger de façon adaptée	2h
C3	Examiner la victime	2h30
C4	Faire alerter ou alerter	1h30
C5	Secourir la victime de manière appropriée	4h
C6	Informar les personnes concernées et rendre compte	1h
C7 / C8	Situer son rôle en prévention et contribuer à des actions de prévention	1h30



Réflexe Vital

21 rue de Kervenic, 56000 Vannes · Organisme déclaré auprès de la DREETS, NDA 53561078056 · SIRET 10177755500018 · formation@reflexevital.fr

Compétence	Intitulé	Durée
—	Épreuves certificatives et bilan de session	0h30

▲ Contenu — MAC SST (7h)

La session de recyclage permet d'actualiser les connaissances et de vérifier le maintien des compétences des 8 blocs du référentiel SST, à travers :

- Un retour d'expérience sur les situations rencontrées depuis la dernière formation.
- Une remise à niveau des gestes techniques (protection, examen, alerte, secours).
- Une actualisation sur les évolutions réglementaires et les risques spécifiques de l'entreprise.
- Des épreuves certificatives de contrôle du maintien des compétences.

○ Méthodes et moyens pédagogiques

- Pédagogie immersive : casques de réalité virtuelle, mannequin connecté, mises en situation réalistes reproduisant des accidents du travail.
- Alternance d'apports théoriques courts, d'ateliers pratiques et de mises en situation individuelles et collectives.
- Groupes restreints, conformément au référentiel INRS, pour garantir la pratique effective de chaque stagiaire.
- Support mémo remis à chaque stagiaire en fin de formation.

● Évaluation et certification

- Évaluation continue tout au long de la formation, par observation directe de la mise en œuvre des compétences C1 à C8.
- Épreuves certificatives en fin de session, conformes au référentiel national INRS.
- Délivrance du certificat SST (valable 24 mois), sous réserve de la validation des compétences par la formatrice habilitée INRS.

■ Modalités d'accès et accessibilité

- Formation organisée en présentiel, en intra-entreprise ou en inter-entreprise, sur devis personnalisé.
- Délai d'accès : nous consulter, formation organisable rapidement selon disponibilités.
- Une situation de handicap ou une contrainte particulière ? Contactez-nous en amont de l'inscription afin d'étudier ensemble les aménagements possibles.

Établi par : Christelle Alliaume, dirigeante · Date : 11/09/2026