PROGRAMME DE FORMATION

Sauveteur Secouriste du Travail

Formation Initiale

1. Intitulé précis de la formation

Intitulé officiel	Sauveteur Secouriste du Travail (SST) — Formation Initiale
Référentiel	Programme national INRS / Assurance Maladie — Risques Professionnels
Certification délivrée	Certificat de Sauveteur Secouriste du Travail (SST)
Organisme formateur	Nicolas Franco Formation
Formateur habilité	Nicolas Franco — N° Forprev : GNG98256 (valide jusqu'en avril 2029)
Version du déroulé	fiSSTv01 — 01/05/2026

2. Public cible

Tout salarié désigné ou volontaire souhaitant acquérir les compétences de Sauveteur Secouriste du Travail, conformément à l'article R.4224-15 du Code du Travail.

Secteurs prioritaires visés :

- Industrie, métallurgie, mécanique et usinage
- BTP et travaux publics
- Logistique et manutention
- Tertiaire et services

Effectif minimum	4 stagiaires
Effectif maximum	10 stagiaires

3. Prérequis

- Aucun prérequis médical particulier n'est exigé
- Aptitude physique permettant la réalisation des gestes de secours (massage cardiaque, PLS, dégagement d'urgence)
- Compréhension orale et écrite de la langue française
- Être âgé d'au moins 15 ans

Toute situation de santé susceptible d'affecter la participation aux exercices pratiques doit être signalée au formateur avant le début de la session.

4. Objectifs de la formation

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

- Situer le rôle du SST dans l'organisation des secours dans l'entreprise (Compétence 1)
- Protéger de façon adaptée (Compétence 2)
- Examiner la victime (Compétence 3)
- Garantir une alerte favorisant l'arrivée de secours adaptés au plus près de la victime (Compétence 4)
- Secourir la victime de manière appropriée (Compétence 5)
- Situer son rôle de SST dans l'organisation de la prévention de l'entreprise (Compétence 6)
- Caractériser des risques professionnels dans une situation de travail (Compétence 7)
- Participer à la maîtrise des risques professionnels par des actions de prévention (Compétence 8)

5. Principaux éléments de contenu

COMPÉTENCE 1 — Situer le rôle du SST dans l'organisation des secours

- Cadre juridique : codes Pénal, Civil, Travail, Sécurité sociale
- Organisation des secours en entreprise
- Limites de l'intervention du SST : temps, moyens, espace

COMPÉTENCE 2 — Protéger de façon adaptée

- Alerte aux populations (rupture de barrage, terrorisme, épidémie)
- Identification des dangers persistants — 4 familles de dangers
- Suppression / isolation du danger ou dégagement d'urgence de la victime
- Dégagements d'urgence : techniques pratiques

COMPÉTENCE 3 — Examiner la victime

- Bilan de la victime dans un ordre déterminé — détresse vitale
- Retournement de la victime à plat dos
- Liberté des voies aériennes (adulte et nourrisson)

COMPÉTENCE 4 — Alerter

- Éléments du message d'alerte
- Numéros de secours publics (15, 18, 112, 114, 115)
- Organisation des secours internes à l'entreprise (PISST)

COMPÉTENCE 5 — Secourir la victime

- Victime qui saigne abondamment : compression directe, pansement compressif, garrot
- Victime qui s'étouffe : claques dans le dos, compressions abdominales et thoraciques
- Victime qui présente un malaise (sucre, médicaments, chaleur, malaise vagal)
- Victime qui présente une brûlure (thermique, chimique, électrique, interne)
- Victime qui présente un traumatisme (cou, tête, membre)
- Victime qui présente une plaie non hémorragique — section de membre
- Victime inconsciente qui respire : PLS (traumatique, non traumatique, épidémique)

- Victime inconsciente qui ne respire pas : RCP adulte, enfant, nourrisson — cas particuliers (bouche à bouche impossible, 2 sauveteurs)
- Utilisation du Défibrillateur Automatisé Externe (DAE)

COMPÉTENCES 6, 7, 8 — Prévention des risques professionnels

- Définitions : accident du travail, accident de trajet, maladie professionnelle
- Enjeux de la prévention — statistiques AT/MP nationales et sectorielles
- 9 Principes Généraux de Prévention (PGP)
- Rôle du SST dans la prévention (avant, pendant, après un AT)
- Acteurs internes et externes de la prévention en entreprise
- Documents obligatoires : DUER, registre accidents bénins, DAT, registre de sécurité
- Mécanisme d'apparition du dommage : ITAMAMI
- Notion de danger grave et imminent — droit de retrait
- Actions de prévention — niveaux de prévention en lien avec les 9 PGP
- Remontée d'information vers les acteurs de la prévention

6. Modalités d'organisation

6.1 Durée et effectifs

Durée totale	14 heures minimum — 2 jours
Répartition	Jour 1 : 7h (Matin 3h30 + Après-midi 3h30) | Jour 2 : 7h (Matin 3h30 + Après-midi 3h30)
Effectif minimum	4 stagiaires
Effectif maximum	10 stagiaires
Intersession	Pas de délai imposé — jours consécutifs ou semaine suivante recommandés

6.2 Déroulé — MATIN Jour 1 (3h30)

Horaires	Contenu pédagogique	Méthodes / Supports
8h30 – 8h45	Lancement de la formation — Tour de table brise-glace (jeu post-it mystère)	Jeu participatif, diaporama
8h45 – 9h00	Présentation : formateur, organisme, horaires, méthodes, évaluation	Exposé, grille de certification SST
9h00 – 9h15	Compétence 1 — Cadre juridique du SST (codes Pénal, Civil, Travail, Sécurité sociale)	Exposé, diaporama
9h15 – 9h30	Compétence 1 — Limites d'intervention du SST (temps, moyens, espace) + questionnaire groupe numérique	Exposé, outil numérique
9h30 – 10h20	Compétence 6 — Enjeux de la prévention, définitions AT/trajet/MP, 9 PGP, rôle du SST, acteurs, documents obligatoires	Exposé, fiches outils, articles L4121
10h20 – 10h35	PAUSE	

10h35 – 10h55	Compétence 7 — Mécanisme d'apparition du dommage (ITAMAMI), observation d'une situation de travail	Exposé, Plan d'Action Prévention, fiche ITAMAMI
10h55 – 11h30	Compétence 7 — Chasse aux risques en sous-groupes (TUTOPREV), DGI, droit de retrait	Travail en sous-groupes, planches Tutoprev'Accueil
11h30 – 12h00	Compétence 8 — Niveaux de prévention, 9 PGP, remontée d'information, actions SST	Remue-méninges, exposé, plan d'action prévention

6.3 Déroulé — APRÈS-MIDI Jour 1 (3h30)

Horaires	Contenu pédagogique	Méthodes / Supports
13h30 – 13h40	Compétence 2 — Alerte aux populations (dispositifs, sons, conduites à tenir, terrorisme)	Exposé, photos/vidéos/bande son, affiche ministère
13h40 – 14h10	Compétence 2 — Dangers persistants, étude de cas (4 familles), dégagements d'urgence	Étude de cas, plan d'intervention SST, tapis de sol
14h10 – 14h55	Compétence 3 — Examen de la victime, retournement à plat dos, liberté des voies aériennes	Remue-méninges, démonstration, mannequin, tapis de sol
14h55 – 15h10	Compétence 4 — Message d'alerte, numéros secours, organisation interne (PISST)	Exposé, photos/vidéos, papers board
15h10 – 15h25	PAUSE	
15h25 – 16h15	Compétence 5 — Victime qui saigne abondamment : compression, pansement compressif, garrot + mise en situation	Exposé, démonstration, TP binôme, maquillage, garrot
16h15 – 17h00	Compétence 5 — Victime qui s'étouffe : claques, compressions abdominales/thoraciques, obstruction partielle + pratique	Exposé, démonstration, TP binôme, mannequin nourrisson/enfant

6.4 Déroulé — MATIN Jour 2 (3h30)

Horaires	Contenu pédagogique	Méthodes / Supports
8h30 – 9h00	Compétence 5 — Victime qui présente un malaise (signes, manœuvres malaise vagal) + mise en situation	Exposé, démonstration, TP, diaporama, matériel simulation
9h00 – 9h30	Compétence 5 — Victime qui présente une brûlure (grave/simple, thermique, chimique, électrique, interne)	Exposé, diaporama, photos/vidéos
9h30 – 9h50	Compétence 5 — Victime qui présente un traumatisme (cou, tête, membre) — maintien tête à 2 mains	Exposé, démonstration, TP binôme, tapis de sol

9h50 – 10h20	Compétence 5 — Victime qui présente une plaie non hémorragique, positions d'attente, section de membre	Exposé, démonstration, TP binôme, tapis de sol
10h20 – 10h35	PAUSE	
10h35 – 11h15	Compétence 5 — Victime inconsciente qui respire : PLS (traumatique, non traumatique, épidémique) + mise en situation	Exposé, démonstration, TP binôme, mannequin nourrisson
11h15 – 12h00	Compétence 5 — RCP adulte/enfant/nourrisson : signes arrêt cardiaque, RCP, cas particuliers (bouche à bouche, 2 sauveteurs)	Exposé, démonstration, mannequins adulte/enfant/nourrisson, DAE

6.5 Déroulé — APRÈS-MIDI Jour 2 (3h30)

Horaires	Contenu pédagogique	Méthodes / Supports
13h30 – 14h30	Compétence 5 — DAE : utilisation du défibrillateur automatisé externe, cas particuliers et conditions d'utilisation	Démonstration, TP, DAE de formation et accessoires, mannequins
14h30 – 16h45	Épreuves certificatives (compétence 1) : Épreuve 1 — mises en situation d'accident simulé individuelles ; Épreuve 2 — questionnement cadre réglementaire et prévention	Grilles certification INRS, PISST, PAP
16h45 – 17h00	Bilan et clôture — tour de table, remise attestations, aide-mémoire INRS (ED 4085), questionnaire individuel de fin de formation	ED 4085, questionnaire individuel

6.6 Méthodes et moyens pédagogiques

- Formation 100 % présentielle
- Pédagogie active : exposés participatifs, remue-méninges, études de cas, démonstrations, travaux pratiques en binôme/trinôme
- Jeu brise-glace 'post-it mystère' en ouverture
- Activité 'chasse aux risques' en sous-groupes (planches TUTOPREV)
- Ratio minimum : 70 % de pratique / 30 % de théorie
- Évaluations formatives à chaque séquence : questionnaire numérique de groupe (Comp. 1), questionnaires individuels ou de groupe (Comp. 6-7-8), mises en situation simulées (Comp. 2 à 5)
- Matériel : mannequins adulte, enfant, nourrisson ; DAE de formation ; matériel de simulation hémorragie (garrot, pansements compressifs, maquillage) ; tapis de sol ; coupe de tête ; couverture de survie ; papers board
- Supports remis : livret pédagogique SST, PISST, PAP, aide-mémoire INRS ED 4085

7. Qualification du formateur

Formateur	Nicolas Franco

Qualification	Formateur de Sauveteurs Secouristes du Travail (FSST)
N° Forprev	GNG98256
Validité habilitation	Jusqu'en avril 2029
Autorité habilitante	CARSAT Auvergne-Rhône-Alpes
MAC formateur	Maintien à compétences réalisé conformément au calendrier INRS

8. Passage d'épreuves certificatives

Les épreuves se déroulent en fin de Jour 2, organisées conformément au manuel du formateur INRS :

- Épreuve 1 — Mises en situation d'accident simulé, individuelles, préparées en amont. Le formateur propose des cas différents de ceux traités pendant la formation. L'auto-évaluation et l'évaluation par le groupe sont favorisées.
- Épreuve 2 — Questionnement individuel portant sur le cadre réglementaire de l'activité du SST et les compétences en matière de prévention des risques, en lien avec l'Épreuve 1.

Outils utilisés : grilles de certification INRS, PISST, PAP.

Durée : 120 minutes + 15 minutes de pause.

La délivrance du certificat SST est conditionnée à la réussite des deux épreuves.

9. Durée de validité du certificat et MAC

Durée de validité	24 mois à compter de la date de délivrance du certificat SST
Renouvellement	Par une session MAC SST (7 heures en 1 jour)
Fréquence MAC	Tous les 24 mois (certificat expiré si aucun MAC dans ce délai)
Animateur MAC	Formateur SST habilité INRS (même exigence que pour la formation initiale)

Passé le délai de 24 mois sans MAC, une nouvelle formation initiale SST est obligatoire.

10. Références réglementaires et programmatiques

- Programme national SST — INRS et Assurance Maladie — Risques Professionnels
- Articles R.4224-15 et R.4224-16 du Code du Travail
- Articles L4121-1, L4121-2 et L4122-1 du Code du Travail
- Déroulé pédagogique version fiSSTv01 — Nicolas Franco — 01/05/2026