

# Catalogue des **FORMATIONS** 2026

**Prévention et Sensibilisation,**  
Notre cœur de métier !



**01.56.05.30.30**



**formation@amex-services.fr**



**www.amex-services.fr**

# CE QUE NOUS PROPOSONS



Formateurs compétents  
et qualifiés



Prestations complètes  
et adaptables



Organisation réactive et  
efficace



Planification flexible et  
adaptée à vos besoins



Equipe à l'écoute et attentive aux  
relations humaines

En matière de formation, A.M.EX. est spécialisé dans le domaine de la sécurité et de la prévention incendie dans les établissements recevant du public (ERP) et/ou des travailleurs (ERT).

Nous proposons des formations réglementaires conçues pour répondre aux spécificités de chaque type de structure et à la diversité des métiers. Celles-ci sont adaptables en fonction de vos besoins, de votre organisation et peuvent être regroupées sur 1 ou plusieurs jours.

Nos formateurs se déplacent dans vos locaux afin d'ajuster la formation aux spécificités de votre établissement. Nous pouvons également vous accueillir dans nos locaux situé à HEYRIEUX (38).

Notre équipe de formateurs est expérimentée et pleinement qualifiée. Ils transmettent leurs connaissances avec pédagogie, énergie et un vrai sens de l'engagement.

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour réaliser une analyse de vos besoins et des adaptations à prévoir.



**Qualiopi**  
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
ACTIONS DE FORMATION

A.M.EX. est titulaire de la certification QUALIOPi.

Cette certification garantit la qualité de nos prestations et vous permet d'accéder aux fonds publics pour le financement des formations.

**A.M.EX.**



01.56.05.30.30



formation@amex-services.fr

# S O M M A I R E

<b>FORMATIONS</b>	<b>PAGE N°</b>
Équipier de Première Intervention (EPI) - Théorique	1
Équipier de Première Intervention (EPI) - Exercice d'évacuation	2
Équipier de Première Intervention (EPI) - Exercice Evacuation avec utilisation d'une chaise d'évacuation	3
Équipier de Première Intervention (EPI) - Accueil et évacuation PMR (selon la procédure d'évacuation GN8)	4
Équipier de Première Intervention (EPI) - Manipulation d'extincteur et/ou RIA	5
Équipier de Première Intervention (EPI) - Initiation au fonctionnement du Système de Sécurité Incendie (SSI)	6
Utilisation d'un défibrillateur (DAE)	7
Utilisation d'une plateforme individuelle roulante (PIRL/PIR)	8
Gestes & Postures	9
Préparation d'une commission de sécurité	10
Initiation à la mission de Responsable Unique de Sécurité (R.U.S.)	11
Sauveteurs Secouristes du Travail (SST) - Formation Initiale	12
Sauveteurs Secouristes du Travail (SST) - Maintien et actualisation des compétences	13



# Équipier de Première Intervention (EPI) - Théorique



En présentiel



5 à 10 participants



Durée : 02h00



Intra\*: 400€ HT  
Inter\*: 60€ HT/participant

## OBJECTIFS :

- > Comprendre les principes du triangle du feu et les mécanismes d'un incendie,
- > Savoir détecter un départ de feu et donner l'alerte rapidement,
- > Connaitre les consignes de sécurité et d'évacuation,
- > Savoir identifier les acteurs dans l'organisation de l'évacuation,
- > Savoir localiser et utiliser les moyens de secours, issues de secours et points de rassemblement,
- > Adopter les bons réflexes pour limiter les dommages humains et matériels.

## CARACTÉRISTIQUES :

### Public concerné :

Toute personne exerçant dans un E.R.P et E.R.T.

**Prérequis :** Aucun.

### Formateur :

Expérimenté dans le domaine de la sécurité / incendie.

### Pédagogie :

- > Pédagogie active et participative,
- > Alternance d'apports théoriques et de questionnement,
- > Matériel présent sur le site :
  - Plan d'intervention et d'évacuation,
  - Extincteurs, etc...
- > Remise d'un livret de formation.

### Evaluation :

- > QCM sur papier ou en ligne,
- > Évaluation par observation et questionnement,
- > Feuille d'émargement,
- > Attestation de fin de formation (groupe et individuelle)

## PROGRAMME :

### Théorie :

#### Notions de base sur l'incendie :

- > Le triangle du feu et les modes de propagation,
- > Les différentes classes de feu et les risques associés.

#### Moyens de lutte contre l'incendie :

- > Présentation des moyens de secours et leurs utilisations respectives,
- > Présentation des moyens d'évacuation et leurs utilisations respectives,
- > Lecture et compréhension du plan d'intervention et d'évacuation.

#### Organisation interne de la sécurité incendie :

- > Présentation des consignes de sécurité et bons réflexes,
- > Rôle l'Équipier Première Intervention,
- > Identification des types de personne à évacuer et les méthodes d'évacuation,
- > Acteurs et rôle de chacun lors de l'évacuation (Guide file, Serre file, Responsable d'évacuation),
- > Relation avec les secours extérieurs.





# Équipier de Première Intervention (EPI) - Exercice d'évacuation



En présentiel dans  
vos locaux



5 à 10 participants



Durée : 02h30



Intra\*: 480€ HT

## OBJECTIFS :

- > Comprendre les principes du triangle du feu et les mécanismes d'un incendie,
- > Savoir détecter un départ de feu et donner l'alerte rapidement,
- > Connaître et mettre en œuvre les consignes de sécurité et d'évacuation,
- > Savoir identifier les acteurs dans l'organisation de l'évacuation,
- > Savoir localiser et utiliser les moyens de secours, issues de secours et points de rassemblement,
- > Adopter les bons réflexes pour limiter les dommages humains et matériels.
- > Procéder à l'évacuation de l'établissement et à la mise en sécurité des personnes.

## CARACTÉRISTIQUES :

### Public concerné :

Toute personne exerçant dans un  
E.R.P et E.R.T.

**Prérequis :** Aucun.

### Formateur :

Expérimenté dans le domaine de la  
sécurité / incendie.

### Pédagogie :

- > Pédagogie active et participative
- > Alternance d'apports théoriques,  
de questionnements, d'exercices et  
de mises en situation pratiques
- > Matériel :
  - Alarme incendie,
  - Plan d'intervention et  
d'évacuation,
  - Consignes de sécurité, etc...
- > Remise d'un livret de formation

### Evaluation :

- > QCM sur papier ou en ligne,
- > Évaluation par observation lors de  
la partie pratique,
- > Feuille d'émargement,
- > Attestation de fin de formation  
(groupe et individuelle)

## PROGRAMME :

### Théorie :

#### Notions de base sur l'incendie :

- > Le triangle du feu et les modes de propagation,
- > Les différentes classes de feu et les risques associés.

#### Moyens de lutte contre l'incendie :

- > Présentation des moyens de secours et leurs utilisations  
respectives,
- > Présentation des moyens d'évacuation et leurs utilisations  
respectives,
- > Lecture et compréhension du plan d'intervention et d'évacuation.

#### Organisation interne de la sécurité incendie :

- > Présentation des consignes de sécurité et bons réflexes,
- > Rôle l'Équipier Première Intervention,
- > Identification des types de personne à évacuer et les méthodes  
d'évacuation,
- > Acteurs et rôle de chacun lors de l'évacuation (Guide file, Serre file,  
Responsable d'évacuation),
- > Relation avec les secours extérieurs.

### Pratique :

#### Exercice d'évacuation :

- > Déclenchement (ou simulation) de l'alarme incendie et évacuation  
de l'établissement en appliquant les consignes de sécurité et réflexes.
- > Débriefing de l'exercice d'évacuation afin d'améliorer la procédure  
d'évacuation.





# Équipier de Première Intervention (EPI) - Exercice d'évacuation avec utilisation d'une chaise d'évacuation



En présentiel dans  
vos locaux



5 à 10 participants



Durée : 03h00



Intra\*: 550€ HT

## OBJECTIFS :

- > Comprendre les principes du triangle du feu et les mécanismes d'un incendie,
- > Savoir détecter un départ de feu et donner l'alerte rapidement,
- > Connaître et mettre en œuvre les consignes de sécurité et d'évacuation,
- > Savoir identifier les acteurs dans l'organisation de l'évacuation,
- > Savoir localiser et utiliser les moyens de secours, issues de secours et points de rassemblement,
- > Adopter les bons réflexes pour limiter les dommages humains et matériels,
- > Procéder à l'évacuation de l'établissement et à la mise en sécurité des personnes,
- > Connaître la procédure d'évacuation des personnes en situation de handicap et la mettre en œuvre,
- > Maîtriser les gestes et postures liés à la manutention des personnes sur une chaise d'évacuation,

## CARACTÉRISTIQUES :

### Public concerné :

Toute personne exerçant dans un E.R.P  
et E.R.T.

**Prérequis :** Aucun.

### Formateur :

Expérimenté dans le domaine de la  
sécurité / incendie.

### Pédagogie :

- > Pédagogie active et participative
- > Alternance d'apports théoriques, de questionnements, d'exercices et de mises en situation pratiques

### Matériel :

- Chaise d'évacuation : En fonction du modèle disponible sur place,
  - Alarme incendie,
  - Plan d'intervention et d'évacuation,
  - Consignes de sécurité, etc...
- > Remise d'un livret de formation

### Evaluation :

- > QCM sur papier ou en ligne,
- > Évaluation par observation lors de la partie pratique,
- > Feuille d'émargement,
- > Attestation de fin de formation (groupe et individuelle)

## PROGRAMME :

### Théorie :

#### Notions de base sur l'incendie :

- > Le triangle du feu et les modes de propagation,
- > Les différentes classes de feu et les risques associés.

#### Moyens de lutte contre l'incendie :

- > Présentation des moyens de secours et leurs utilisations respectives,
- > Présentation des moyens d'évacuation et leurs utilisations respectives,
- > Lecture et compréhension du plan d'intervention et d'évacuation,
- > Présentation des différents types de handicap / PMR et du contexte réglementaire relatif à l'accessibilité.

#### Organisation interne de la sécurité incendie :

- > Présentation des consignes de sécurité et bons réflexes,
- > Rôle l'Équipier Première Intervention,
- > Identification des types de personne à évacuer et les méthodes d'évacuation,
- > Identifier les aménagements, les équipements à l'attention du personnel et du public spécifique,
- > Acteurs et rôle de chacun lors de l'évacuation (Guide file, Serre file, Responsable d'évacuation),
- > Relation avec les secours extérieurs.

### Pratique :

#### Utilisation de la chaise :

- > Chaque participant simulera le transport d'une personne sur la chaise d'évacuation.

#### Exercice d'évacuation :

- > Déclenchement (ou simulation) de l'alarme incendie et évacuation de l'établissement en appliquant les consignes de sécurité et en utilisant la chaise d'évacuation.
- > Débriefing de l'exercice d'évacuation afin d'améliorer la procédure d'évacuation.





# Équipier de Première Intervention (EPI) - Accueil et évacuation PMR (selon la procédure d'évacuation GN8)



En présentiel dans  
vos locaux



5 à 10 participants



Durée : 03h00



Intra\*: 500€ HT

## OBJECTIFS :

- > Comprendre les principes du triangle du feu et les mécanismes d'un incendie,
- > Savoir détecter un départ de feu et donner l'alerte rapidement,
- > Connaître et mettre en œuvre les consignes de sécurité et d'évacuation,
- > Savoir identifier les acteurs dans l'organisation de l'évacuation,
- > Savoir localiser et utiliser les moyens de secours, issues de secours et points de rassemblement,
- > Adopter les bons réflexes pour limiter les dommages humains et matériels,
- > Procéder à l'évacuation de l'établissement et à la mise en sécurité des personnes,
- > Connaître la procédure d'évacuation des personnes en situation de handicap et la mettre en œuvre.

## CARACTÉRISTIQUES :

### Public concerné :

Toute personne exerçant dans un E.R.P et E.R.T.

**Prérequis :** Aucun.

### Formateur :

Expérimenté dans le domaine de la sécurité / incendie.

### Pédagogie :

- > Pédagogie active et participative
- > Alternance d'apports théoriques, de questionnements, d'exercices et de mises en situation pratiques
- > Matériel :
  - Alarme incendie,
  - Plan d'intervention et d'évacuation,
  - Consignes de sécurité, etc...
- > Remise d'un livret de formation

### Evaluation :

- > QCM sur papier ou en ligne,
- > Évaluation par observation lors de la partie pratique,
- > Feuille d'émargement,
- > Attestation de fin de formation (groupe et individuelle)

## PROGRAMME :

### Théorie :

#### Notions de base sur l'incendie :

- > Le triangle du feu et les modes de propagation,
- > Les différentes classes de feu et les risques associés.

#### Moyens de lutte contre l'incendie :

- > Présentation des moyens de secours et leurs utilisations respectives,
- > Présentation des moyens d'évacuation et leurs utilisations respectives,
- > Lecture et compréhension du plan d'intervention et d'évacuation,
- > Présentation des différents types de handicap / PMR et du contexte réglementaire relatif à l'accessibilité.

#### Organisation interne de la sécurité incendie :

- > Présentation des consignes de sécurité et bons réflexes,
- > Rôle l'Équipier Première Intervention,
- > Identification des types de personne à évacuer et les méthodes d'évacuation,
- > Identifier les aménagements, les équipements à l'attention du personnel et du public spécifique,
- > Acteurs et rôle de chacun lors de l'évacuation (Guide file, Serre file, Responsable d'évacuation),
- > Relation avec les secours extérieurs.

### Pratique :

#### Exercice d'évacuation :

- > Déclenchement (ou simulation) de l'alarme incendie et évacuation de l'établissement en appliquant les consignes de sécurité et la procédure d'évacuation des personnes en situation d'handicap.
- > Débriefing de l'exercice d'évacuation afin d'améliorer la procédure d'évacuation.





# Équipier de Première Intervention (EPI) - Manipulation d'extincteur et/ou RIA



En présentiel



5 à 10 participants



Durée : 03h30



Intra\*: 1 200€ HT  
Inter\*: 150€ HT/participant

## OBJECTIFS :

- > Comprendre les principes du triangle du feu et les mécanismes d'un incendie,
- > Savoir détecter un départ de feu et donner l'alerte rapidement,
- > Connaitre et mettre en œuvre les consignes de sécurité et d'évacuation,
- > Savoir identifier les acteurs dans l'organisation de l'évacuation,
- > Savoir localiser et utiliser les moyens de secours, issues de secours et points de rassemblement,
- > Savoir localiser et utiliser les moyens d'extinction présents dans l'établissement (extincteurs, RIA ...),
- > Adopter les bons réflexes pour limiter les dommages humains et matériels.

## CARACTÉRISTIQUES :

### Public concerné :

Toute personne exerçant dans un E.R.P et E.R.T.

**Prérequis :** Aucun.

### Formateur :

Expérimenté dans le domaine de la sécurité / incendie.

### Pédagogie :

- > Pédagogie active et participative
- > Alternance d'apports théoriques, de questionnements, d'exercices et de mises en situation pratiques
- > Matériel :
  - Plan d'intervention et d'évacuation, consignes de sécurité, etc...
  - Extincteur à eau pulvérisée avec additif et Extincteurs CO<sup>2</sup>,
  - Bac à feu,
- > Remise d'un livret de formation

### Evaluation :

- > QCM sur papier ou en ligne,
- > Évaluation par observation lors de la partie pratique,
- > Feuille d'émargement,
- > Attestation de fin de formation (groupe et individuelle)

## PROGRAMME :

### Théorie :

#### Notions de base sur l'incendie :

- > Le triangle du feu et les modes de propagation,
- > Les différentes classes de feu et les risques associés.

#### Moyens de lutte contre l'incendie :

- > Présentation des moyens de secours et leurs utilisations respectives,
- > Présentation des moyens d'évacuation et leurs utilisations respectives,
- > Lecture et compréhension du plan d'intervention et d'évacuation,

#### Organisation interne de la sécurité incendie :

- > Présentation des consignes de sécurité et bons réflexes,
- > Rôle l'Équipier Première Intervention,
- > Identification des types de personne à évacuer et les méthodes d'évacuation,
- > Acteurs et rôle de chacun lors de l'évacuation (Guide file, Serre file, Responsable d'évacuation),
- > Relation avec les secours extérieurs.

### Pratique :

#### Manipulation d'extincteurs / RIA :

Utilisation d'extincteur sur un bac à feu





# Équipier de Première Intervention (EPI) - Initiation au fonctionnement du Système de Sécurité Incendie (SSI)



En présentiel dans  
vos locaux



5 à 10 participants



Durée : 02h00



Intra\*: 480€ HT

## OBJECTIFS :

- > Comprendre les principes du triangle du feu et les mécanismes d'un incendie,
- > Savoir détecter un départ de feu et donner l'alerte rapidement,
- > Connaître les consignes de sécurité et d'évacuation,
- > Savoir identifier les acteurs dans l'organisation de l'évacuation,
- > Savoir localiser et utiliser les moyens de secours, issues de secours et points de rassemblement,
- > Adopter les bons réflexes pour limiter les dommages humains et matériels,
- > Connaître les principes de fonctionnement du Système de Sécurité Incendie.

## CARACTÉRISTIQUES :

### Public concerné :

Toute personne exerçant dans un  
E.R.P et E.R.T.

**Prérequis :** Aucun.

### Formateur :

Expérimenté dans le domaine de la  
sécurité / incendie.

### Pédagogie :

- > Pédagogie active et participative
- > Alternance d'apports théoriques,  
de questionnements, d'exercices et  
de mises en situation pratiques
- > Matériel :
  - Plan d'intervention et  
d'évacuation, consignes de  
sécurité, etc...
  - Système de Sécurité Incendie  
(SSI) présent sur site
- > Remise d'un livret de formation

### Evaluation :

- > QCM sur papier ou en ligne,
- > Évaluation par observation lors de  
la partie pratique,
- > Feuille d'émargement,
- > Attestation de fin de formation  
(groupe et individuelle)

## PROGRAMME :

### Théorie :

#### Notions de base sur l'incendie :

- > Le triangle du feu et les modes de propagation,
- > Les différentes classes de feu et les risques associés.

#### Moyens de lutte contre l'incendie :

- > Présentation des moyens de secours et leurs utilisations  
respectives,
- > Présentation des moyens d'évacuation et leurs utilisations  
respectives,
- > Lecture et compréhension du plan d'intervention et d'évacuation,

#### Organisation interne de la sécurité incendie :

- > Présentation des consignes de sécurité et bons réflexes,
- > Rôle l'Équipier Première Intervention,
- > Identification des types de personne à évacuer et les méthodes  
d'évacuation,
- > Identifier les aménagements, les équipements à l'attention du  
personnel et du public spécifique,
- > Acteurs et rôle de chacun lors de l'évacuation (Guide file, Serre file,  
Responsable d'évacuation),
- > Relation avec les secours extérieurs.

#### Système de Sécurité Incendie - SSI

- > Définition du rôle du SSI,
- > Appréhender les fonctions de mise en sécurité,
- > Mise au point sur l'entretien et le contrôle du SSI.





# Utilisation d'un défibrillateur (DAE)



En présentiel



5 à 10 participants



Durée : 01h30



Intra\*: 360€ HT  
Inter\*: 50€ HT/participant

## OBJECTIFS :

- > Être en mesure d'identifier les signes qui permettent de reconnaître un arrêt cardiaque,
- > Être capable d'utiliser un défibrillateur,
- > Être capable de réaliser, devant une victime en arrêt cardiaque, les 3 gestes qui permettent d'augmenter les chances de survie : APPELER, MASSER, DEFIBRILLER.

## PROGRAMME :

### Théorie :

- > Définition de l'arrêt cardiaque et de ces conséquences,
- > Présentation du défibrillateur et où le trouver,
- > Les actions à mener : Que faire ? Alerter – Masser – Défibriller,
- > Comment entretenir un défibrillateur.

### Pratique :

- > Sur mannequin : Massage cardiaque et simulation défibrillation,

## CARACTÉRISTIQUES :

### Public concerné :

Toute personne exerçant dans un E.R.P et E.R.T.

**Prérequis :** Aucun.

### Formateur :

Expérimenté dans le domaine de la sécurité / incendie.

### Pédagogie :

- > Pédagogie active et participative
- > Alternance d'apports théoriques, de questionnements, d'exercices et de mises en situation pratiques
- > Matériel :
  - Mannequin adulte (Massage cardiaque et simulation défibrillation),
  - Défibrillateur,
- > Remise d'un livret de formation

### Evaluation :

- > QCM sur papier ou en ligne,
- > Évaluation par observation lors de la partie pratique,
- > Feuille d'émargement,
- > Attestation de fin de formation (groupe et individuelle)





# Utilisation d'une plateforme individuelle roulante (PIRL / PIR)



En présentiel dans  
vos locaux



5 à 10 participants



Durée : 03h00



Intra\*: 480€ HT

## OBJECTIFS :

- > Identifier les risques liés au travail en hauteur et à l'utilisation d'une PIRL / PIR.
- > Réaliser les vérifications préalables obligatoires avant utilisation.
- > Installer, stabiliser et utiliser correctement une PIRL / PIR.
- > Adopter les bonnes pratiques de sécurité lors de la montée, du travail en hauteur et des déplacements.
- > Réagir de manière appropriée en cas d'anomalie ou de situation dangereuse.

## CARACTÉRISTIQUES :

### Public concerné :

Personne amené à utiliser un  
PIRL/PIR

**Prérequis :** Aucun.

### Formateur :

Expérimenté dans le domaine de la  
prévention.

### Pédagogie :

- > Pédagogie active et participative,
- > Matériel : PIRL/PIR conforme et vérifiée, sur le lieu de travail,
- > Alternance d'apports théoriques et de questionnements,
- > Exercices et mises en situation pratiques
- > Remise d'une fiche récapitulative des bonnes pratiques.

### Evaluation :

- > QCM sur papier ou en ligne,
- > Évaluation par observation lors de la partie pratique,
- > Feuille d'émargement,
- > Attestation de fin de formation (groupe et individuelle)

## PROGRAMME :

### Théorie :

- > Cadre réglementaire et responsabilités,
- > Présentation des équipements PIRL/PIR,
- > Analyse des risques liés à l'environnement, à l'utilisateur, à l'équipement,
- > Mise en condition de sécurité d'une PIRL/PIR : vérifications et contrôle de l'équipement avant l'utilisation,
- > Bonnes pratiques d'utilisation :
  - Stockage et acheminement d'une PIRL/PIR à son lieu de déploiement,
  - Accès à la plateforme : montée/descente en sécurité,
  - Positionnement du corps et maintien des appuis,
  - Gestion des outils et du matériel,
  - Déplacements autorisés / interdits.

### Pratique :

- > Prise en main de la PIRL / PIR : Identification des éléments de sécurité,
- > Vérifications préalables : Inspection complète de l'équipement et analyse de la zone de travail,
- > Mise en place et stabilisation : Positionnement correct de la plateforme, déploiement et verrouillage des stabilisateurs et blocage des roues,
- > Exercices d'utilisation : Montée et descente en sécurité, travail en hauteur en sécurité, déplacements sécurisés (si autorisés selon modèle), détection d'un risque, réaction adaptée.





# Gestes et Postures



En présentiel dans vos locaux



5 à 10 participants



Durée : 01h30



Intra\*: 480€ HT

## OBJECTIFS :

- > Comprendre les risques liés aux manutentions manuelles et aux mauvaises postures,
- > Connaître les bases anatomiques du dos et des articulations,
- > Identifier les situations à risque dans son activité,
- > Appliquer les principes d'économie d'effort,
- > Réaliser les gestes adaptés lors de la manipulation de charges ou dans les gestes répétitifs.

## CARACTÉRISTIQUES :

### Public concerné :

- > Tout travailleur réalisant des manutentions manuelles.
- > Tout travailleur exposé à des postures contraignantes ou gestes répétitifs.

**Prérequis :** Aucun.

### Formateur :

Expérimenté dans le domaine de la prévention.

### Pédagogie :

- > Pédagogie active et participative
- > Alternance d'apports théoriques, de questionnements, d'exercices et de mises en situation pratiques
- > Matériel présent sur place : cartons, bureaux, échelles, etc...
- > Remise d'un livret de formation

### Evaluation :

- > QCM sur papier ou en ligne,
- > Évaluation par observation lors de la partie pratique,
- > Feuille d'émargement,
- > Attestation de fin de formation (groupe et individuelle)

## PROGRAMME :

### Théorie :

#### Réglementation et prévention :

- > Obligations de l'employeur et du salarié (Code du travail),
- > Les enjeux : TMS, lombalgies, fatigue, accidents, Statistiques AT/MP.

#### Anatomie et physiologie :

- > Notions d'anatomie et de physiologie appliquée,

#### Compréhension des risques :

- > Causes des TMS : efforts, postures contraignantes, gestes répétitifs,
- > Analyse des situations de travail.

### Pratique :

#### Analyse des postes de travail :

- > Observation des gestes habituels,
- > Identification des postures à risque.

#### Apprentissage des bons gestes :

- > Techniques de levage, port de charges, déplacements,
- > Exercices d'échauffement / éveil musculaire.

#### Mises en situation :

- > Manipulation de charges réelles ou simulées,
- > Application des principes d'économie d'effort,
- > Adaptation aux situations spécifiques de l'entreprise.





# Préparation d'une commission de sécurité



En présentiel



1 à 5 participants



Durée : 04h00



Intra\* : 800€ HT

## OBJECTIFS :

- > Préparer sa visite périodique règlementaire (VPR) de la commission de sécurité,
- > Connaître et respecter la réglementation applicable aux ERP,
- > Définir les actions de mise en conformité et de sensibilisation du personnel,
- > Bénéficier d'un accompagnement dans la compréhension des obligations.

## PROGRAMME :

- > Le cadre réglementaire applicable aux ERP et code du travail,
- > Composition d'une commission de sécurité,
- > Planification et périodicité des commissions de sécurité,
- > Les différents points de contrôle,
- > Le registre de sécurité,
- > L'organisation de la visite de sécurité,
- > La gestion et le suivi de l'avis d'après commission.

## CARACTÉRISTIQUES :

### Public concerné :

Responsable d'ERT / ERP, responsable de la maintenance, chef d'exploitation, ou autres intervenants en lien avec la gestion des commissions de sécurité.

**Prérequis :** Aucun.

### Formateur :

Expérimenté dans la préparation et la gestion de commission de sécurité.

### Pédagogie :

- > Pédagogie active et participative,
- > Alternance d'apports théoriques, de questionnements, d'exercice et de mises en situation pratiques,
- > Remise d'un livret de formation.

### Evaluation :

- > QCM sur papier ou en ligne,
- > Évaluation par observation lors de la partie pratique,
- > Feuille d'émargement,
- > Attestation de fin de formation (groupe et individuelle)





# Initiation à la mission de Responsable Unique de Sécurité (R.U.S.)



En présentiel



1 à 5 participants



Durée : 04h00



Intra\* : 800€ HT

## OBJECTIFS :

- > Comprendre le cadre réglementaire de la mission RUS.
- > Identifier les responsabilités civiles, pénales et administratives associées.
- > Connaître les obligations en matière de sécurité incendie, sûreté et gestion des risques.
- > Mettre en place une organisation interne de sécurité adaptée à l'établissement.
- > Piloter et documenter la démarche de sécurité (registre, consignes, exercices).
- > Coordonner les acteurs internes et externes (collectivités, SDIS, forces de l'ordre).
- > Développer une culture de sécurité partagée au sein de l'établissement.

## CARACTÉRISTIQUES :

### Public concerné :

- > Chef d'établissements, gestionnaire d'établissements, adjoint sécurité, référent sécurité, ou responsable technique.

**Prérequis :** Aucun prérequis technique n'est nécessaire.

Une connaissance générale du fonctionnement de l'établissement est toutefois utile.

### Formateur :

Expérimenté dans la préparation et la gestion de commission de sécurité.

### Pédagogie :

- > Pédagogie active et participative.
- > Alternance d'apports théoriques, de questionnements et d'exercices pratiques.
- > Remise d'un livret de formation.

### Evaluation :

- > QCM sur papier ou en ligne,
- > Évaluation par observation lors de la partie pratique,
- > Feuille d'émargement,
- > Attestation de fin de formation (groupe et individuelle)

## PROGRAMME :

### Le cadre réglementaire du RUS :

- > Origine et finalité de la mission RUS,
- > Textes de référence (Code de l'Éducation, Code de la Construction et de l'Habitation, circulaires),
- > Rôle du RUS versus le rôle des collectivités propriétaires,
- > Responsabilités du chef d'établissement : Pénale, civile et administrative.

### Les obligations du RUS :

- > Sécurité incendie : Registre de sécurité, Vérifications périodiques, Accessibilité, Exercices d'évacuation,
- > Sûreté : Risques, Gestion des accès, Sensibilisation des équipes,
- > Gestion des risques : Analyse des vulnérabilités, Plan d'organisation interne, Communication interne/externe.

### Organisation interne de la sécurité :

- > Répartition des rôles,
- > Mise en place d'un comité sécurité interne,
- > Élaboration des consignes et procédures,
- > Gestion documentaire : Registre, Plans, Procédures, Traçabilité.

### Relations avec les partenaires :

- > SDIS (pompiers).
- > Collectivités territoriales.
- > Police / gendarmerie.
- > Entreprises intervenantes.
- > Importance de la coordination et des visites de sécurité.





# Sauveteur Secouriste du Travail - SST



En présentiel  
Lieu à définir



Entre 4 et 10 participants



Durée :  
2 jours soit 14h00



Intra\* : 1 400€ HT  
Inter\* : 300€ HT/participant

## OBJECTIFS :

- > Situer cadre juridique de l'intervention du SST et délimiter son champ d'intervention,
- > Identifier les obligations de l'employeur en matière de prévention / protection,
- > Être capable de réparer une situation d'accident et réagir efficacement en attendant les secours spécialisés,
- > Acquérir les gestes de premiers secours et les appliquer pour protéger, examiner, faire alerter/alerter, secourir.
- > Savoir qui et comment alerter en fonction de l'organisation des secours dans l'entreprise,
- > Participer à la mise en oeuvre d'actions de prévention et/ou de protection dans l'entreprise.

## CARACTÉRISTIQUES :

### Public concerné :

- > Tout salarié.

### Prérequis :

- > Aucun prérequis particulier,
- > Aptitude physique compatible avec la réalisation des gestes de secours.

### Formateur :

- > Expérimenté dans le domaine de la sécurité / incendie
- > Titulaire du certificat de formateur SST par le réseau Assurance maladie Risques professionnels / INRS

### Pédagogie :

- > Alternance d'apports théoriques, de questionnements, et de démonstrations.
- > Mises en situation, exercices, jeux de rôle sur accidents simulés,
- > Pédagogie active et participative : les stagiaires sont acteurs de leur apprentissage,
- > Support de formation remis en fin de formation.

### Matériels utilisés :

- > Défibrillateur de formation,
- > Mannequins (Adulte, Enfant, nourrisson)
- > Trousse de secours,
- > Tapis et couvertures,
- > Outils divers....

## PROGRAMME :

### Théorie :

- > Le **cadre juridique** de l'intervention du SST et de la prévention en entreprise,
- > **L'organisation et les enjeux** de la prévention en entreprise,
- > Les **acteurs et outils** de prévention dans l'entreprise,
- > Le **rôle du SST** (intervention, prévention, etc...) et ses limites,
- > Les notions de base en **prévention des risques professionnels**,
- > Les étapes et éléments d'analyse d'une situation d'accident afin de **protéger** de façon adaptée,
- > Les étapes **d'examen de la victime** et la recherche des signes de détresse,
- > Les éléments du **message d'alerte** et les critères de choix de la personne qui alerte,
- > Les **destinataires de l'alerte** en fonction de la situation et de l'organisation dans l'entreprise,
- > Les étapes et éléments permettant de **secourir** la victime de manière appropriée,

### Pratique :

- > Mise en situation et exercice pratique :
  - Protéger la victime, les témoins et soi-même,
  - Examiner l'état de la victime,
  - Alerter ou faire alerter les secours,
  - Réalisation des gestes de premiers secours afin de secourir la victime :
    - Arrêter une hémorragie,
    - Traiter une plaie, brûlure ou traumatisme,
    - Réagir face à une victime inconsciente,
    - Réagir face à une victime qui se plaint d'un malaise ou d'une douleur
    - Réanimer une victime en arrêt cardio-respiratoire (Réanimation Cardio-Pulmonaire (RCP) + utilisation du défibrillateur).

### Evaluation :

- > Feuille d'émargement,
- > QCM sur papier ou en ligne,
- > Évaluation continue tout au long de la formation par observation et lors de cas pratique,
- > Épreuve et évaluation certificative selon les critères définis par l'INRS, via une grille de certification individuelle.
- > Remise du certificat de Sauveteur Secouriste du Travail valable 24 mois, sous réserve de validation des compétences lors de la formation (Délivrée par l'INRS).
- > Attestation de fin de formation (groupe et individuelle)





# Sauveteurs Secouristes du Travail (SST)

## Maintien et actualisation des compétences



En présentiel  
Lieu à définir



Entre 4 et 10 participants



Durée :  
1 jour soit 07h00



Intra\* : 750€ HT  
Inter\* : 200€ HT/participant

### OBJECTIFS :

Maintenir et actualiser les compétences telles que définies dans le référentiel de formation de l'INRS afin de permettre au sauveteur secouriste du travail de conserver le certificat SST.

- > Rappel du cadre juridique et du champ d'intervention du SST,
- > Rappel des obligations de l'employeur en matière de prévention / protection et son organisation,
- > Être capable de réparer une situation d'accident et réagir efficacement en attendant les secours spécialisés,
- > Reprendre les gestes de premiers secours et les appliquer pour protéger, examiner, faire alerter/alerter, secourir,
- > Savoir qui et comment alerter en fonction de l'organisation des secours dans l'entreprise,
- > Participer à la mise en œuvre d'actions de prévention et/ou de protection dans l'entreprise.

### CARACTÉRISTIQUES :

#### Public concerné :

- > Tout salarié.

#### Prérequis :

- > Être titulaire d'un certificat SST en cours de validité,
- > Aptitude physique compatible avec la réalisation des gestes de secours.

#### Formateur :

- > Expérimenté dans le domaine de la sécurité / incendie
- > Titulaire du certificat de formateur SST par le réseau Assurance maladie Risques professionnels / INRS

#### Pédagogie :

- > Alternance d'apports théoriques, de questionnements, et de démonstrations.
- > Mises en situation, exercices, jeux de rôle sur accidents simulés,
- > Pédagogie active et participative : les stagiaires sont acteurs de leur apprentissage,
- > Support de formation remis en fin de formation.

#### Matériels utilisés :

- > Défibrillateur de formation,
- > Mannequins (Adulte, Enfant, nourrisson)
- > Trousse de secours,
- > Tapis et couvertures,
- > Outils divers....

### PROGRAMME :

#### Théorie :

- > Le **cadre juridique** de l'intervention du SST et de la prévention en entreprise,
- > L'**organisation et les enjeux** de la prévention en entreprise,
- > Les **acteurs et outils** de prévention dans l'entreprise,
- > Le **rôle du SST** (intervention, prévention, etc...) et ses limites,
- > Les notions de base en **prévention des risques professionnels**,
- > Les étapes et éléments d'analyse d'une situation d'accident afin de **protéger** de façon adaptée,
- > Les étapes **d'examen de la victime** et la recherche des signes de détresse,
- > Les éléments du **message d'alerte** et les critères de choix de la personne qui alerte,
- > Les **destinataires de l'alerte** en fonction de la situation et de l'organisation dans l'entreprise,
- > Les étapes et éléments permettant de **secourir** la victime de manière appropriée.

#### Pratique :

- > Mise en situation et exercice pratique :
  - Protéger la victime, les témoins et soi-même,
  - Examiner l'état de la victime,
  - Alerter ou faire alerter les secours,
  - Réalisation des gestes de premiers secours afin de secourir la victime :
    - Arrêter une hémorragie,
    - Traiter une plaie, brûlure ou traumatisme,
    - Réagir face à une victime inconsciente,
    - Réagir face à une victime qui se plaint d'un malaise ou d'une douleur
    - Réanimer une victime en arrêt cardio-respiratoire (Réanimation Cardio-Pulmonaire (RCP) + utilisation du défibrillateur).

#### Evaluation :

- > Feuille d'émargement,
- > QCM sur papier ou en ligne,
- > Évaluation continue tout au long de la formation par observation et lors de cas pratique,
- > Épreuve et évaluation certificative selon les critères définis par l'INRS, via une grille de certification individuelle.
- > Remise du certificat de Sauveteur Secouriste du Travail valable 24 mois, sous réserve de validation des compétences lors de la formation (Délivrée par l'INRS).
- > Attestation de fin de formation (groupe et individuelle)





**A.M.E.X.**  
Assistance Maitrise **EX**pertise

**56 Rue de l'industrie  
38540 HEYRIEUX**

**Contact :**  
**01.56.05.30.30**  
**[formation@amex-services.fr](mailto:formation@amex-services.fr)**