

Association Interprofessionnelle Santé Travail  
Béziers Cœur d'Hérault

# Catalogue des Formations



**AIST.**  
SANTÉ TRAVAIL  
Béziers Cœur d'Hérault



# Trouvez la formation qu'il vous faut

## Formations secourisme

Sauveteur Secouriste	3
Défibrillateur Automatisé Externe (D.A.E.)	4

## Formations prévention

Prévention des risques au poste de travail	5
Prévention du risque routier	6
Éco conduite	7
Référent éveil musculaire	8

## Formations incendie

Équipier d'évacuation	9
Équipier de première intervention	10



# Formations Secourisme

## Sauveteur Secouriste\*

\*Formation non certifiante

### ✓ Formation

Le sauveteur secouriste doit être capable d'intervenir efficacement face à une situation d'accident et, dans le respect de l'organisation de l'entreprise et des procédures spécifiques fixées en matière de prévention, de mettre en application ses compétences au profit de la santé et sécurité au travail.

Disponible en **formation initiale** ou en **formation MAC (maintien/actualisation des compétences)**.

### 👤 Public concerné

Tout le personnel des entreprises.

### ✓ Objectifs

- Acquérir les connaissances et modifier le comportement pour éviter le sur accident.
- Alerter les secours adaptés.
- Exécuter les gestes de premiers secours avec rapidité, efficacité et calme au sein de l'entreprise, afin de préserver l'intégrité physique de la victime en attendant l'arrivée des secours organisés.



### 👁 Programme

#### Protéger :

- Contribuer à la mise en œuvre d'actions de prévention.
- Examiner la victime.
- Faire alerter ou alerter.
- Informer les personnes désignées chargés de la prévention.

#### Secourir :

- La victime saigne abondamment.
- La victime s'étouffe.
- La victime se plaint de sensations pénibles et/ou présentes des signes anormaux.
- La victime se plaint d'une brûlure.
- La victime à une plaie.
- La victime se plaint d'une douleur qui empêche certains mouvements.
- La victime ne répond pas, mais elle respire.
- La victime ne répond pas, et ne respire pas.

### 🛡 Validation

- Apprentissage des gestes de manière active.
- Exercices pratiques sur mannequins.
- Simulations d'accidents.
- Livret remis aux stagiaires.

### 📄 Infos pratiques

- Un formateur pour un groupe de 4 à 10 salariés.
- Lieu : centre de formation de l'AIST (Béziers).
- Durée : 14h.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site en scannant le code QR.



# Formations Secourisme

## Défibrillateur Automatisé Externe (D.A.E.)

### ☑ Formation

Sensibiliser aux gestes d'urgence destinés à préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant l'arrivée des secours.

### 👤 Public concerné

Tous le personnel des entreprises.

### ☑ Objectifs

- Savoir reconnaître une victime en arrêt cardio-ventilatoire.
- Pratiquer une réanimation cardio-pulmonaire.
- Mettre en place un Défibrillateur Automatisé Externe.

### 👁 Programme

- La Réanimation Cardio-Pulmonaire.
- Le Défibrillateur Automatisé Externe.
- La Réanimation Cardio-Pulmonaire chez l'enfant et le nourrisson.
- Précautions d'emploi et cas particuliers.

### 🛡 Validation

- Apprentissage des gestes de manière active.
- Exercices pratiques sur mannequins.
- Évaluation continue tout au long de la formation.
- Délivrance d'une attestation de stage.

### 📄 Infos pratiques

- Un formateur pour un groupe de 4 à 10 salariés.
- Calendrier : à définir.
- Horaires : 9h-12h ou 13h30-17h.
- Lieu : centre de formation de l'AIST (Béziers).
- Durée : 3h30.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site en scannant le code QR.



# Formations Prévention

## Prévention des risques au poste de travail

### ☑ Formation

Caractériser l'activité physique et analyse des risques de son métier.

### 👤 Public concerné

Tous les salariés, opérateurs et agents des secteurs Sanitaire et Social.

### ☑ Objectifs

- Situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise.
- Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain.
- Rendre le salarié Acteur de sa propre Santé et Sécurité à son poste de travail.
- Proposer des améliorations de sa situation de travail à partir des déterminants identifiés.
- La démarche A.L.M (Accompagner la mobilité de la personne aidée).

### 👁 Programme

- Définitions de base (risque, accidents du travail, maladie professionnelle, TMS).
- Statistiques nationales et de l'entreprise sur les accidents du travail et les maladies professionnelles dus à l'activité physique.
- L'activité physique dans sa situation de travail.
- Les principaux éléments de l'anatomie de l'appareil locomoteur.
- Les atteintes de l'appareil locomoteur et les conséquences sur la santé.
- Identifier les facteurs de risque.
- Analyse de sa situation de travail.
- Mise en œuvre de la démarche A.L.M.

### 🛡 Validation

- Cette sensibilisation alterne un apport de connaissances en salle et des séquences en situation de travail.
- Mise en situation réelle de travail.

### 🏠 Infos pratiques

- Un formateur pour un groupe de 5 à 10 salariés.
- Calendrier : à définir.
- Horaires : 8h30 à 12h00 et 13h30 à 17h00
- Lieu : centre de formation de l'AIST (Béziers).
- Durée : 14h.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site en scannant le code QR.



# Formations Routière

## Prévention du risque routier

### ✓ Formation

Initier une démarche sécuritaire dans l'entreprise et prévenir les accidents de circulation.

### 👤 Public concerné

Toutes les personnes susceptibles d'utiliser un véhicule routier pour des déplacements professionnels (missions) ou dans le cadre des trajets domicile-travail.

### ✓ Objectifs

- Sensibiliser le personnel aux risques liés à la circulation routière afin de réduire les accidents de circulation de l'entreprise.

### 👁 Programme

#### Risques liés au véhicule :

- Choix du véhicule.
- Chargement du véhicule.
- État du véhicule (défauts mécaniques, contrôles techniques, entretien).

#### Risques liés à l'environnement du véhicule :

- Les conditions météorologiques.
- États des routes.
- Choix des itinéraires.
- Nature des routes. (départementale, nationale, autoroute, en ville).

- Conditions de circulation.
- Les autres usagers.

#### Risques liés au conducteur et aux passagers :

- Comportement routier (vitesse, distances de sécurité).
- L'alcool, les médicaments, les drogues au volant.
- Port de la ceinture.
- Utilisation du téléphone portable.
- Expérience et formation du conducteur.
- Fatigue, stress, conduite routinière.

#### Risques liés à l'organisation :

- Organisation des trajets, des tournées, horaires de travail.
- Connaissance du véhicule, du parcours.
- Gestion de l'entretien des véhicules.

#### Conduite à tenir en cas de pannes /accidents :

- Balisage et signalisation.
- Alerte des secours.
- Matériel nécessaire à bord du véhicule (gilet haute visibilité, triangle).
- Notions de premiers secours.

### 📄 Infos pratiques

- Calendrier : à définir.
- Horaires : à définir.
- Lieu : à définir.
- Durée : 2h.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site en scannant le code QR.



# Formations Prévention

## Éco conduite

### ✓ Formation

Savoir réduire sa consommation de carburant, réduire l'impact carbone, savoir adopter une conduite apaisée et augmenter la longévité du véhicule.

### 👤 Public concerné

Toutes les personnes susceptibles d'utiliser un véhicule routier pour des déplacements professionnels.

### ✓ Objectifs

- Véhicule de l'entreprise, salle de formation et vidéo projecteur particuliers.

### 👁️ Programme

#### Partie théorique :

- Deux modules de présentations animés et enrichis de vidéos de mises en situation.
- Animation pro-active par le formateur avec participation des stagiaires.

#### Partie pratique :

Individuel ou collectif : de 1h à 1h30.

Plusieurs organisations sont possibles afin d'adapter le déroulement aux contraintes des stagiaires. Quel que soit le type de véhicule (VL-VUL) le déroulement est le suivant :

- Mesure d'un premier parcours avec conduite « habituelle ».
- Recommandations du formateur en situation réelle de conduite.
- Mise en œuvre par le stagiaire des méthodes de l'éco-conduite durant toute la durée de la formation pratique.
- Mesure d'un second parcours en éco-conduite sur logiciel embarqué.
- Comparatif et explications des résultats durant la séance.

### ✓ Validation

- Bilan en salle: le ou les stagiaires sont amenés à donner leur avis sur la formation.

### 📄 Infos pratiques

#### • 1<sup>ère</sup> Partie :

Durée théorique: 3h.  
Groupe de 4 à 12 personnes.

#### • 2<sup>ème</sup> Partie :

Durée pratique : 1h-1h30.  
par stagiaire.  
Groupe par jour : 6 personnes.

#### • Attention :

Pour la pratique de l'éco-conduite, vous devez fournir **une attestation de votre assureur** (entreprise) garantissant la couverture des risques pour notre formateur.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site en scannant le code QR.



# Formations Prévention Référént Éveil Musculaire\*

## ✓ Formation

Animer une séance d'éveil musculaire dans son entreprise.

## 👤 Public concerné

Tout salarié désireux de contribuer à la démarche de prévention des T.M.S.

## ✓ Objectifs

- Préparer une séance d'éveil musculaire.
- Notions élémentaires d'anatomie et physiologie.
- Acquérir les méthodes pédagogiques.

## 👁️ Programme

### Partie théorique :

- Les enjeux pour l'entreprise.
- Les statistiques AT/MP.
- Anatomie et physiologie.
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur.
- L'éveil musculo-articulaire.
- Les bases de la pédagogie.
- Les différentes phases d'apprentissage.
- Les outils clés de l'animateur.

### Partie pratique :

- Préparation et animation d'une séance d'éveil musculaire.

## ✓ Validation

- Q.C.M.
- Délivrance d'une attestation de stage.

## 📖 Infos pratiques

- Un formateur pour un groupe de 2 à 8 salariés.
- Calendrier : à définir
- Horaires : 9h-12h et 13h30-17h.
- Lieu : centre de formation de l'AIST (Béziers).
- Durée : 2 jours de face à face pédagogique + 1 jour de coaching sur site.

\*Cette formation nécessite d'avoir préalablement validé les compétences de base en anatomie et physiologie (e-learning).



Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site en scannant le code QR.





# Formations Incendie

## Équipier d'évacuation

### ✓ Formation

Être capable d'organiser, de diriger l'évacuation rapide et en bon ordre des personnes de l'établissement lors d'un incendie.

### 👤 Public concerné

Tous le personnel des entreprises.

### ✓ Objectifs

- Connaître les moyens de protection pour organiser l'évacuation.
- Tenir compte du comportement humain.

### 👁️ Programme

#### Partie théorique :

Les moyens de protection pour organiser l'évacuation :

- Les consignes de sécurité incendie.
- Les plans d'évacuation.
- Le Système de Sécurité Incendie (SSI).
- Le compartimentage.
- Les dégagements.
- L'éclairage de sécurité.
- Le désenfumage.
- Le point de rassemblement.

L'organisation humaine des chargés d'évacuation :

- Le comportement des évacués.
- Le rôle des chargés d'évacuation (guide file, serre-file).
- Le recensement au point de rassemblement.

#### Partie pratique :

- Reconnaissance des itinéraires, signalisation et dégagements.
- Simulation d'une évacuation.
- Reconnaissance des points de rassemblement.
- Contrôle des connaissances.

### ✓ Validation

- Q.C.M.
- Délivrance d'une attestation de stage.
- Formation inscrite au registre de sécurité.

### 🏢 Infos pratiques

- Un formateur pour un groupe de 4 à 10 salariés.
- Calendrier : à définir.
- Horaires : à définir.
- Lieu : à définir.
- Durée : 2h.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site en scannant le code QR.



# Formations Incendie

## Équipier de première intervention

### ☑ Formation

Intervenir efficacement sur un début d'incendie.

### 👤 Public concerné

Tous le personnel des entreprises.

### ☑ Objectifs

- Connaître le risque et les phénomènes liés à l'incendie.
- Choisir l'extincteur adapté au feu à éteindre.
- Mettre en œuvre différents types d'extincteurs.

### 👁 Programme

#### Partie théorique :

- Les causes d'incendie.
- La combustion.
- Les classes de feux.
- Les modes de propagations du feu.
- Les effets du feu et des fumées sur l'homme.
- Le matériel d'extinction.
- Les procédés d'extinction.

- La connaissance des consignes de sécurité.
- L'alarme et l'alerte.

#### Partie pratique :

- Eau pulvérisée.
- CO<sup>2</sup>.

### ☑ Validation

- Q.C.M.
- Délivrance d'une attestation de stage.
- Formation inscrite au registre de sécurité.

### 📄 Infos pratiques

- Un formateur pour un groupe de 4 à 10 salariés.
- Calendrier : à définir.
- Horaires : à définir.
- Lieu : centre de formation de l'AIST (Béziers).
- Durée : 3h30.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site en scannant le code QR.

# Pour plus d'informations

Contactez le formateur M. Roland BONAL :

Tél. : 04 67 09 29 41

E-mail : [formation@aist-beziers.org](mailto:formation@aist-beziers.org)

**Vous pouvez également  
retrouver l'ensemble de  
nos formations sur notre  
site internet :**

[www.aist-beziers.org/agenda](http://www.aist-beziers.org/agenda)



# Gardons le contact

Pour tout conseil concernant votre santé au travail, vous pouvez vous adresser à votre médecin du travail ou à l'infirmière en santé au travail sur l'un de nos sites de l'Ouest Hérault.



Réalisation : Studio Asensò

## Siège social

Tél. : 04 67 09 27 70

## Béziers Ouest

Tél. : 04 67 35 83 40

## Béziers Est

Tél. : 04 67 09 29 46

## Agde

Tél. : 04 67 01 69 50

## Bédarieux

Tél. : 04 48 44 01 50

## Pézenas

Tél. : 04 67 98 96 39

## Centre de formation

19, avenue Jean Foucault

ZI - Devèze

34500 Béziers

[www.aist-beziers.org](http://www.aist-beziers.org)

**AIST.**  
SANTÉ TRAVAIL  
Béziers Cœur d'Hérault