SENTRY FORMATION

CATALOGUE DE FORMATIONS

2027

Secourisme · Sécurité incendie · Prévention des TMS
Santé mentale et stress · Gestion de crise

Former, prévenir, agir : des formations actives et ludiques, au plus près de vos réalités de terrain.

Certifié Qualiopi au titre de la catégorie Actions de formation
Habilitation INRS H32667/2024/SST-1/O/01

Entreprises · Collectivités · Associations — Gironde, de Bordeaux au Bassin d'Arcachon
06 21 30 03 97 · magali.heyman@sentryformation.fr · www.sentryformation.fr

SENTRY FORMATION

Bienvenue

Organisme de formation en prévention, secours et gestion de crise

Depuis 2016, Sentry Formation accompagne les entreprises, les collectivités et les associations dans la prévention des risques et la préparation aux situations d'urgence. Nos formations sont courtes, concrètes et conçues pour être retenues : on apprend en faisant, en s'entraînant et en jouant, sur des situations proches de votre quotidien.

Chaque action est construite avec vous, à partir d'une étude de votre besoin, et peut se dérouler dans vos locaux.

NOS 5 DOMAINES

SECOURISME	SÉCURITÉ INCENDIE	PRÉVENTION DES TMS	SANTÉ MENTALE ET STRESS	GESTION DE CRISE
SST, MAC SST, initiation aux gestes de premiers secours	ESI, EPI	Gestes et postures au travail	Gestion du stress, PSSM	Prise d'appel en situation de crise

COMMENT ÇA SE PASSE ?

1 Votre demande
Par téléphone, e-mail ou formulaire du site.

2 Étude du besoin
Entretien pour cerner vos objectifs, vos publics et vos contraintes.

3 Plan et devis
Plan de formation et devis détaillé, sous 8 jours maximum.

4 Formation et suivi
Animation, évaluations, attestations et bilan avec vous.

SOMMAIRE

Qui sommes-nous ?	**3**
Qualité et résultats	**4**
Nos formations en un coup d'œil	**5**
Sauveteur Secouriste du Travail (SST)	6
Maintien et actualisation des compétences SST (MAC SST)	7
Initiation aux gestes de premiers secours	8
Équipier en sécurité incendie et évacuation (ESI)	9
Équipier de première intervention (EPI)	10
Gestes et postures au travail	11
Gestion du stress	12
Premiers secours en santé mentale (PSSM)	13
Prise d'appel en situation de crise	14
Votre projet de formation	**15**
Tarifs et contact	**16**

SENTRY FORMATION

Qui sommes-nous ?

Une formatrice de terrain, une équipe de spécialistes



Magali Heyman
Fondatrice et formatrice

MAGALI HEYMAN

Formatrice depuis 2014, Magali a créé Sentry Formation en 2016. Elle conçoit et anime les formations, et reste votre interlocutrice unique, de l'étude du besoin jusqu'au bilan.

- Titre professionnel de Formatrice Professionnelle d'Adultes (FPA)
- Formatrice SST, à jour de son maintien et actualisation des compétences
- Formatrice gestes et postures
- Formatrice sécurité incendie, y compris en réalité virtuelle et augmentée
- Formatrice PSC et PSE 1 et 2, évaluatrice certificative
- Formatrice Vie sociétale et laïcité
- Certification d'opératrice de centre de commandement, d'assistance et de secours

NOTRE ÉQUIPE

Selon la formation, Magali s'entoure d'intervenants qualifiés, qui adhèrent à notre charte du formateur et à nos conditions d'accueil des personnes en situation de handicap :

- formateurs SST et premiers secours ;
- professionnels de la sécurité incendie en ERP et de la sûreté ;
- techniciens d'exercices de gestion de crise ;
- psychologue accréditée PSSM pour les Premiers secours en santé mentale.

NOTRE APPROCHE : LA LUDOPÉDAGOGIE

Mises en situation réalistes, jeux pédagogiques, cas concrets tirés de votre activité : les stagiaires sont acteurs de leur formation. Ce qui est vécu se retient mieux et se mobilise plus facilement le jour où il faut agir.

NOS MOYENS PÉDAGOGIQUES

Mannequins adulte, enfant et nourrisson, défibrillateurs de formation, matériel de simulation et maquillage, extincteurs et générateur de flammes écologique, réalité virtuelle et augmentée, jeux et supports pédagogiques, vidéoprojecteur, et bientôt une application de révision (en test).

OÙ NOUS INTERVENONS

En Gironde, de Bordeaux au Bassin d'Arcachon, et au-delà sur étude. Dans vos locaux, ou dans une salle que nous réservons si besoin, accessible aux personnes à mobilité réduite (ERP de 5e catégorie).

NOS PARTENAIRES

- Croix Blanche d'Andernos – Nord Bassin : vos demandes de PSC et de PSE.
- Aquitaine Matériel Secours : matériel de secourisme et défibrillateurs.
- Marque « Bassin d'Arcachon, un monde à part ».

SENTRY FORMATION

Qualité et résultats

Certifié Qualiopi · Habilitation INRS pour le SST

99 %	97,9 %	380	4,9 / 5
de réussite en 2025	de satisfaction moyenne	stagiaires formés en 2025	sur Google (80 avis)

NOS RÉSULTATS PAR FORMATION

FORMATION	RÉUSSITE	SATISFACTION	ABANDON	PÉRIODE
Sauveteur Secouriste du Travail (SST)	98,8 %	97,5 %	0 %	2025
MAC SST	100 %	100 %	0 %	2025
Initiation aux gestes de premiers secours	100 %	100 %	0 %	2025 (à titre indicatif)
Équipier en sécurité incendie et évacuation (ESI)	99,2 %	98,4 %	0 %	2025
Équipier de première intervention (EPI)	100 %	98 %	0 %	2026
Gestes et postures au travail	—	—	—	Relancée : résultats début 2027
Gestion du stress	—	—	—	Nouvelle formation
Premiers secours en santé mentale (PSSM)	—	—	—	Nouvelle formation
Prise d'appel en situation de crise	—	—	—	Nouvelle formation

51 sessions et 380 stagiaires en 2025.

COMMENT CES CHIFFRES SONT CALCULÉS

- **Satisfaction :** chaque stagiaire note l'organisation, le formateur et la formation sur 10. La moyenne obtenue est ramenée sur 100 (par exemple 9,79 / 10 = 97,9 %). Depuis janvier 2026, l'évaluation se fait en ligne, par QR code, en fin de session.
- **Réussite :** part des stagiaires ayant validé l'évaluation finale de la formation.
- **Abandon :** part des stagiaires inscrits n'ayant pas suivi la formation jusqu'au bout.
- **Période :** année 2025, sauf EPI (2026). Les nouvelles formations publieront leurs résultats après leurs premières sessions.

NOTRE ENGAGEMENT QUALITÉ

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : actions de formation. Elle atteste du respect du Référentiel national qualité : information du public, analyse du besoin, adaptation des parcours, évaluation et amélioration continue.

Sentry Formation est habilitée par l'INRS pour dispenser la formation SST et son maintien et actualisation des compétences (H32667/2024/SST-1/O/01).

ILS NOUS FONT CONFIANCE

CATALOGUE 2027

Nos formations en un coup d'œil

9 formations, 5 domaines, toutes en présentiel

DOMAINE	FORMATION	DURÉE	PUBLIC	MODALITÉ	PAGE
Secourisme	**Sauveteur Secouriste du Travail (SST)** Certificat SST valable 24 mois	14 h (2 jours)	Salariés, 16 ans ou plus	Intra ou inter	6
Secourisme	**Maintien et actualisation des compétences SST (MAC SST)** Nouveau certificat SST valable 24 mois	7 h (1 jour)	Titulaires du certificat SST	Intra ou inter	7
Secourisme	**Initiation aux gestes de premiers secours** Attestation de réalisation	3 h (½ journée)	Tout public, dès 10 ans	Intra ou inter	8
Sécurité incendie	**Équipier en sécurité incendie et évacuation (ESI)** Attestation incendie et évacuation	7 h (1 jour)	Équipiers désignés, toute personne	Intra	9
Sécurité incendie	**Équipier de première intervention (EPI)** Attestation sécurité incendie	4 h (½ journée)	Toute personne de l'établissement	Intra ou inter	10
Prévention des TMS	**Gestes et postures au travail** Attestation de fin de formation	3 h (½ journée)	Actifs de 16 ans ou plus	Intra	11
Santé mentale et stress	**Gestion du stress** NOUVEAU Attestation de fin de formation	3 h 30 (½ journée)	Salariés et agents, tout poste	Intra	12
Santé mentale et stress	**Premiers secours en santé mentale (PSSM)** NOUVEAU Attestation de secouriste en santé mentale	14 h (2 jours)	Tout public	Intra	13
Gestion de crise	**Prise d'appel en situation de crise** NOUVEAU Attestation de fin de formation	7 h (1 jour)	Accueil, police municipale, cellule PCS, élus	Intra	14

INTRA OU INTER ?

Intra : la session est organisée pour votre structure, dans vos locaux, à la date qui vous convient. Inter : vous inscrivez un ou plusieurs salariés à une session ouverte à plusieurs structures.

BON À SAVOIR

L'ESI se déroule en intra uniquement, pour travailler l'évacuation de vos propres locaux. En inter, l'EPI est complétée par l'employeur avec ses extincteurs et ses consignes.

SECOURISME

Sauveteur Secouriste du Travail (SST)

Formation certifiante · Référentiel INRS · Code du travail R4224-15, R4224-16, R4141-15 à R4141-18

DURÉE	PUBLIC	PRÉREQUIS	CONDITIONS D'ACCÈS	EFFECTIF
14 h (2 jours)	Salariés, 16 ans ou plus	Aucun	Maîtrise du français à l'oral et à l'écrit	4 à 10 stagiaires
MODALITÉ	**LIEU**	**VALIDATION**	**RÉSULTATS**	
Présentiel, intra ou inter	Vos locaux ou salle adaptée, selon l'étude	Certificat SST valable 24 mois	Réussite 98,8 % · Satisfaction 97,5 % · Abandon 0 % (2025)	

OBJECTIF DE FORMATION Être capable d'intervenir efficacement face à une situation d'accident et de contribuer à la prévention des risques professionnels dans son entreprise ou sa collectivité.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

1. Situer le SST dans la santé et sécurité au travail
2. Identifier les dangers encourus par la victime, le secouriste et les témoins de l'accident
3. Mettre en sécurité les acteurs de la situation d'accident
4. Alerter ou faire alerter en communiquant les informations nécessaires
5. Examiner la personne victime d'un accident et effectuer les gestes de secours appropriés
6. Transférer ses compétences de SST au profit de la santé et la sécurité au travail

MÉTHODES ACTIVES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, démonstrations et mises en situation pratiques sur mannequins et matériel adapté.

Mannequins adulte, enfant et nourrisson, DAE de formation, matériel de simulation et maquillage, vidéoprojecteur.

ÉVALUATION

Positionnement des acquis en début de formation. Certificative, par mises en situation selon la grille INRS. Questionnaire de satisfaction en fin de session.

PROGRAMME

1re demi-journée · Le SST et la prévention

- Rôle du SST et cadre juridique de son intervention
- Notions de base en prévention des risques professionnels

2e demi-journée · Protéger, alerter, secourir

- Repérer les dangers, protéger, de protéger à prévenir
- Examiner la victime, alerter ou faire alerter
- Saignement abondant, étouffement

3e demi-journée · Secourir

- Malaise, brûlures, plaies, traumatismes
- Perte de connaissance

4e demi-journée · Secourir, évaluation certificative, clôture

- Arrêt cardiaque et utilisation du DAE
- Épreuves certificatives selon la grille INRS
- Bilan et clôture de la formation

ET APRÈS ?

MAC SST tous les 24 mois pour garder un certificat valide.

INTERVENANT
Formateur SST habilité par l'INRS, à jour de sa formation continue.

DOCUMENTS REMIS
Certificat SST en cas de réussite (équivalence PSC), attestation de fin de formation, aide-mémoire.

DÉLAI D'ACCÈS
Réponse sous 8 jours maximum pour étudier votre besoin, puis plan de formation et devis. Intra : date fixée avec vous. Inter : inscription dès que le dossier est complet (convention signée, financement confirmé), au plus tard 24 h avant le début.

ACCESSIBILITÉ
Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référente handicap, Magali Heyman, pour prévoir les aménagements.

FINANCEMENT
Prise en charge possible par votre OPCO ; formation non éligible au CPF.

CONTACT
06 21 30 03 97
magali.heyman@sentryformation.fr
www.sentryformation.fr

SECOURISME

Maintien et actualisation des compétences SST (MAC SST)

Recyclage obligatoire tous les 24 mois · Référentiel INRS · Code du travail R4224-15, R4224-16, R4141-15 à R4141-18

DURÉE	PUBLIC	PRÉREQUIS	CONDITIONS D'ACCÈS	EFFECTIF
7 h (1 jour)	Titulaires du certificat SST	Certificat SST ou attestation de MAC SST précédente	Maîtrise du français à l'oral et à l'écrit	4 à 10 stagiaires

MODALITÉ	LIEU	VALIDATION	RÉSULTATS
Présentiel, intra ou inter	Vos locaux ou salle adaptée, selon l'étude	Nouveau certificat SST valable 24 mois	Réussite 100 % · Satisfaction 100 % · Abandon 0 % (2025)

OBJECTIF DE FORMATION Être capable de maintenir et d'actualiser ses compétences de sauveteur secouriste du travail pour intervenir efficacement face à un accident et contribuer à la prévention.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

1. Situer le SST dans la santé et sécurité au travail
2. Identifier les dangers encourus par la victime, le secouriste et les témoins de l'accident
3. Mettre en sécurité les acteurs de la situation d'accident
4. Alerter ou faire alerter en communiquant les informations nécessaires
5. Examiner la personne victime d'un accident et effectuer les gestes de secours appropriés
6. Transférer ses compétences de SST au profit de la santé et la sécurité au travail

MÉTHODES ACTIVES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, révision des gestes et mises en situation pratiques sur mannequins et matériel adapté.

Mannequins adulte, enfant et nourrisson, DAE de formation, matériel de simulation, vidéoprojecteur.

ÉVALUATION

Positionnement des acquis en début de formation. Certificative, par mises en situation selon la grille INRS. Questionnaire de satisfaction en fin de session.

PROGRAMME

1re demi-journée · Retour d'expérience et actualisation

- Interventions réalisées et situations dangereuses repérées depuis la dernière formation
- Protéger, examiner, alerter, secourir : rappels et évolutions
- Révision des gestes de secours, dont l'arrêt cardiaque et le DAE

2e demi-journée · Prévention, évaluation certificative, clôture

- Repérer les situations dangereuses et informer les bons interlocuteurs
- Cas concrets adaptés à vos activités
- Épreuves certificatives selon la grille INRS, bilan et clôture

ET APRÈS ?

MAC SST suivant dans 24 mois pour garder un certificat valide.

INTERVENANT
Formateur SST habilité par l'INRS, à jour de sa formation continue.

DOCUMENTS REMIS
Nouveau certificat SST en cas de réussite, attestation, aide-mémoire.

DÉLAI D'ACCÈS
Réponse sous 8 jours maximum pour étudier votre besoin, puis plan de formation et devis. Intra : date fixée avec vous. Inter : inscription dès que le dossier est complet (convention signée, financement confirmé), au plus tard 24 h avant le début.

ACCESSIBILITÉ
Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référente handicap, Magali Heyman, pour prévoir les aménagements.

FINANCEMENT
Prise en charge possible par votre OPCO ; formation non éligible au CPF.

CONTACT
06 21 30 03 97
magali.heyman@sentryformation.fr
www.sentryformation.fr

SECOURISME

Initiation aux gestes de premiers secours

Sensibilisation non certifiante aux gestes qui sauvent, pour agir en attendant les secours

DURÉE	PUBLIC	PRÉREQUIS	CONDITIONS D'ACCÈS	EFFECTIF
3 h (½ journée)	Tout public, dès 10 ans	Aucun	Maîtrise du français à l'oral et à l'écrit	6 à 10 participants
MODALITÉ	**LIEU**	**VALIDATION**	**RÉSULTATS**	
Présentiel, intra ou inter	Vos locaux ou salle adaptée, selon l'étude	Attestation de réalisation	Réussite 100 % · Satisfaction 100 % · Abandon 0 % (2025, à titre indicatif)	

OBJECTIF DE FORMATION Être capable d'agir face à une personne en danger en attendant l'arrivée des secours : protéger, alerter et réaliser les gestes de premiers secours.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

1. Assurer sa propre protection et celle des autres
2. Alerter les secours de façon claire et efficace
3. Arrêter une hémorragie
4. Placer en position d'attente une victime qui a perdu connaissance et respire
5. Réaliser une réanimation cardio-pulmonaire et utiliser un défibrillateur

MÉTHODES ACTIVES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Démonstrations et mise en pratique des gestes sur mannequins et matériel adapté.

Mannequin adulte, DAE de formation, vidéoprojecteur.

ÉVALUATION

Positionnement des acquis en début de formation. Formative, par l'observation des gestes pendant la pratique. Formation non certifiante. Questionnaire de satisfaction en fin de session.

PROGRAMME

½ journée · Protéger, alerter, agir

- Protéger : repérer les dangers, éviter le suraccident
- Alerter : 15, 18, 112, le message d'alerte
- Agir face à une victime : hémorragie, perte de connaissance, arrêt cardiaque et défibrillateur
- Mise en pratique de chaque geste sur mannequin

ET APRÈS ?

Pour aller plus loin en entreprise : formation SST (certifiante).

INTERVENANT
Formateur PSE, PSC ou SST, à jour de sa formation continue.

DOCUMENTS REMIS
Attestation de réalisation, fiche mémo.

DÉLAI D'ACCÈS
Réponse sous 8 jours maximum pour étudier votre besoin, puis plan de formation et devis. Intra : date fixée avec vous. Inter : inscription possible jusqu'à 24 h avant le début.

ACCESSIBILITÉ
Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référente handicap, Magali Heyman, pour prévoir les aménagements.

FINANCEMENT
Non éligible au financement par votre OPCO ; formation non éligible au CPF.

CONTACT
06 21 30 03 97
magali.heyman@sentryformation.fr
www.sentryformation.fr

SÉCURITÉ INCENDIE

Équipier en sécurité incendie et évacuation (ESI)

Code du travail R4227-28, R4227-38, R4227-39 · Consignes, moyens d'extinction et exercices incendie

DURÉE	PUBLIC	PRÉREQUIS	CONDITIONS D'ACCÈS	EFFECTIF
7 h (1 jour)	Équipiers désignés, toute personne	Aucun	Maîtrise du français à l'oral et à l'écrit	4 à 15 stagiaires
MODALITÉ	**LIEU**	**VALIDATION**	**RÉSULTATS**	
Présentiel, intra	Vos locaux	Attestation incendie et évacuation	Réussite 99,2 % · Satisfaction 98,4 % · Abandon 0 % (2025)	

OBJECTIF DE FORMATION Être capable d'intervenir en toute sécurité sur un début d'incendie et de participer à l'évacuation de son établissement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

1. Décrire l'organisation de la sécurité incendie de l'établissement
2. Expliquer la combustion, les classes de feu et les modes de propagation
3. Identifier les différents types d'extincteurs
4. Utiliser un extincteur en sécurité sur un départ de feu
5. Appliquer l'organisation d'une évacuation
6. Conduire une évacuation d'urgence en tant que guide-file ou serre-file

MÉTHODES ACTIVES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, démonstrations et mises en situation pratiques, manipulation des extincteurs et exercice d'évacuation.

Extincteurs de formation, générateur de fumée froide, matériel de balisage, casque de réalité virtuelle selon besoin.

ÉVALUATION

Positionnement des acquis en début de formation. Par mises en situation : manipulation et exercice d'évacuation. Questionnaire de satisfaction en fin de session.

PROGRAMME

1re demi-journée · Agir sur un départ de feu

- Aspects réglementaires, organisation de la sécurité incendie
- Le triangle du feu, les classes de feu, les modes de propagation
- Les différents types d'extincteurs
- Manipulation sur extincteurs de formation

2e demi-journée · Organiser l'évacuation

- Les conditions d'une évacuation
- Rôles du guide-file et du serre-file, point de rassemblement
- Exercice d'évacuation en fumée froide
- Évaluation et clôture de la formation

ET APRÈS ?

Exercices d'évacuation réguliers dans l'établissement.

INTERVENANT
Formateur spécialisé en prévention incendie.

DOCUMENTS REMIS
Attestation de fin de formation, aide-mémoire.

DÉLAI D'ACCÈS
Réponse sous 8 jours maximum pour étudier votre besoin, puis plan de formation et devis. Date fixée avec vous selon le temps nécessaire à l'organisation ; les délais de votre financeur peuvent être plus longs.

ACCESSIBILITÉ
Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référente handicap, Magali Heyman, pour prévoir les aménagements.

FINANCEMENT
Prise en charge possible par votre OPCO ; formation non éligible au CPF.

CONTACT
06 21 30 03 97
magali.heyman@sentryformation.fr
www.sentryformation.fr

SÉCURITÉ INCENDIE

Équipier de première intervention (EPI)

Code du travail R4227-28, R4227-38, R4227-39 · Manipulation des moyens de première intervention

DURÉE	PUBLIC	PRÉREQUIS	CONDITIONS D'ACCÈS	EFFECTIF
4 h (½ journée)	Toute personne de l'établissement	Aucun	Maîtrise du français à l'oral et à l'écrit	4 à 15 stagiaires
MODALITÉ	**LIEU**	**VALIDATION**	**RÉSULTATS**	
Présentiel, intra ou inter	Vos locaux ou salle adaptée, selon l'étude	Attestation sécurité incendie	Réussite 100 % · Satisfaction 98 % · Abandon 0 % (2026)	

OBJECTIF DE FORMATION Être capable d'intervenir en toute sécurité sur un début d'incendie dans son entreprise ou sa collectivité.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

1. Décrire l'organisation de la sécurité incendie de l'établissement
2. Expliquer le triangle du feu, les classes de feu et les modes de propagation
3. Identifier les différents types d'extincteurs
4. Donner l'alerte et utiliser un extincteur en sécurité sur un départ de feu

MÉTHODES ACTIVES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, démonstrations et mises en situation pratiques et manipulation des extincteurs.

Extincteurs de formation, matériel de simulation, casque de réalité virtuelle selon besoin.

ÉVALUATION

Positionnement des acquis en début de formation. Par mise en situation de manipulation. Questionnaire de satisfaction en fin de session.

PROGRAMME

½ journée · Agir sur un départ de feu

- Aspects réglementaires, organisation de la sécurité incendie
- Le triangle du feu, les modes de propagation, les classes de feu
- Les différents types d'extincteurs, alerte et conduite à tenir
- Manipulation sur extincteurs de formation
- Évaluation et clôture de la formation

ET APRÈS ?

En inter, l'employeur complète la formation par une présentation des moyens d'extinction et des consignes propres à son établissement. Pour aller plus loin : ESI (évacuation).

INTERVENANT
Formateur spécialisé en prévention incendie.

DOCUMENTS REMIS
Attestation de fin de formation, aide-mémoire.

DÉLAI D'ACCÈS
Réponse sous 8 jours maximum pour étudier votre besoin, puis plan de formation et devis. Intra : date fixée avec vous. Inter : inscription dès que le dossier est complet (convention signée, financement confirmé), au plus tard 24 h avant le début.

ACCESSIBILITÉ
Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référente handicap, Magali Heyman, pour prévoir les aménagements.

FINANCEMENT
Prise en charge possible par votre OPCO ; formation non éligible au CPF.

CONTACT
06 21 30 03 97
magali.heyman@sentryformation.fr
www.sentryformation.fr

PRÉVENTION DES TMS

Gestes et postures au travail

Code du travail R4541-1 à R4541-9 (manutention manuelle de charges) · Prévention des troubles musculo-squelettiques

DURÉE	PUBLIC	PRÉREQUIS	CONDITIONS D'ACCÈS	EFFECTIF
3 h (½ journée)	Actifs de 16 ans ou plus	Aucun	Maîtrise du français à l'oral et à l'écrit	5 à 12 stagiaires
MODALITÉ	**LIEU**	**VALIDATION**	**RÉSULTATS**	
Présentiel, intra	Vos locaux	Attestation de fin de formation	Formation relancée : premiers résultats début 2027	

OBJECTIF DE FORMATION Être capable d'adopter les bons gestes et postures à son poste de travail pour préserver sa santé et prévenir les troubles musculo-squelettiques.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

1. Expliquer la réglementation et les enjeux autour des accidents du travail et des TMS
2. Décrire le fonctionnement de son corps et les atteintes possibles
3. Appliquer les principes de la manutention à son poste
4. S'échauffer et s'étirer pour limiter les TMS

MÉTHODES ACTIVES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, échanges et exercices pratiques.

Vidéoprojecteur, tapis de sol, objets et charges issus de votre activité.

ÉVALUATION

Positionnement des acquis en début de formation. Formative, par l'observation des mises en pratique. Questionnaire de satisfaction en fin de session.

PROGRAMME

½ journée · Préserver son corps au travail

- Enjeux et réglementation : accidents du travail, TMS
- Connaître son corps : anatomie, biomécanique, atteintes articulaires et rachidiennes
- Les bons gestes : principes de manutention, mises en pratique, ergonomie du poste
- Prendre soin de soi : échauffement, renforcement, étirements

ET APRÈS ?

Mise en application des bons gestes à son poste dès le lendemain.

INTERVENANT
Formateur gestes et postures.

DOCUMENTS REMIS
Attestation de fin de formation.

DÉLAI D'ACCÈS
Réponse sous 8 jours maximum pour étudier votre besoin, puis plan de formation et devis. Date fixée avec vous selon le temps nécessaire à l'organisation ; les délais de votre financeur peuvent être plus longs.

ACCESSIBILITÉ
Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référente handicap, Magali Heyman, pour prévoir les aménagements.

FINANCEMENT
Prise en charge possible par votre OPCO ; formation non éligible au CPF.

CONTACT
06 21 30 03 97
magali.heyman@sentryformation.fr
www.sentryformation.fr

SANTÉ MENTALE ET STRESS **NOUVEAU**

Gestion du stress

Comprendre son stress et repartir avec des outils concrets, utilisables dès le lendemain · Prévention des risques psychosociaux

DURÉE	PUBLIC	PRÉREQUIS	CONDITIONS D'ACCÈS	EFFECTIF
3 h 30 (½ journée)	Salariés et agents, tout poste	Aucun	Maîtrise du français à l'oral et à l'écrit	4 à 12 stagiaires
MODALITÉ	**LIEU**	**VALIDATION**	**RÉSULTATS**	
Présentiel, intra	Vos locaux ou salle adaptée, selon l'étude	Attestation de fin de formation	Nouvelle formation : résultats publiés après les premières sessions	

OBJECTIF DE FORMATION Être capable de repérer ses signaux de stress et de mettre en œuvre des techniques adaptées pour mieux le gérer en situation professionnelle.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

1. Expliquer la mécanique du stress et ses effets
2. Identifier ses propres déclencheurs du stress
3. Mettre en œuvre des outils de gestion du stress : respiration, recentrage, relaxation
4. Construire son plan d'action individuel

MÉTHODES ACTIVES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, échanges et exercices pratiques.

Vidéoprojecteur, questionnaire d'autodiagnostic, fiches outils.

ÉVALUATION

Autodiagnostic en début de séance, plan d'action individuel en fin de séance. Questionnaire de satisfaction en fin de session.

PROGRAMME

½ journée · Comprendre et gérer son stress

- Comprendre le stress : mécanismes, stress aigu et chronique, effets
- Mes déclencheurs : autodiagnostic et partage en groupe
- Boîte à outils : respiration, cohérence cardiaque, recentrage, relaxation
- Situations professionnelles tirées du quotidien des participants
- Plan d'action individuel

ET APRÈS ?

Pour aller plus loin : Premiers secours en santé mentale (PSSM).

INTERVENANT
Formateur professionnel d'adultes, formateur en prévention.

DOCUMENTS REMIS
Attestation de fin de formation, fiches outils.

DÉLAI D'ACCÈS
Réponse sous 8 jours maximum pour étudier votre besoin, puis plan de formation et devis. Date fixée avec vous selon le temps nécessaire à l'organisation ; les délais de votre financeur peuvent être plus longs.

ACCESSIBILITÉ
Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référente handicap, Magali Heyman, pour prévoir les aménagements.

FINANCEMENT
Prise en charge possible par votre OPCO ; formation non éligible au CPF.

CONTACT
06 21 30 03 97
magali.heyman@sentryformation.fr
www.sentryformation.fr

SANTÉ MENTALE ET STRESS **NOUVEAU**

Premiers secours en santé mentale (PSSM)

Programme standard PSSM France · Apporter une aide de première intention face à un trouble psychique

DURÉE	PUBLIC	PRÉREQUIS	CONDITIONS D'ACCÈS	EFFECTIF
14 h (2 jours)	Tout public	Aucun	Maîtrise du français à l'oral et à l'écrit	8 à 12 stagiaires
MODALITÉ	**LIEU**	**VALIDATION**	**RÉSULTATS**	
Présentiel, intra	Vos locaux ou salle adaptée, selon l'étude	Attestation de secouriste en santé mentale	Nouvelle formation : résultats publiés après les premières sessions	

OBJECTIF DE FORMATION Être capable d'apporter une aide de première intention à une personne présentant un trouble psychique ou en crise, et de l'orienter vers les ressources adaptées.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

1. Décrire les différents troubles psychiques et le plan d'action PSSM
2. Identifier la dépression et les troubles anxieux
3. Identifier les troubles psychotiques et les troubles liés aux substances, et agir face à eux
4. Mettre en application le plan d'action PSSM

MÉTHODES ACTIVES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, échanges et exercices pratiques.

Vidéoprojecteur, supports PSSM France, manuel du secouriste remis à chaque participant.

ÉVALUATION

Positionnement des acquis en début de formation. Questionnaires et mises en situation. Questionnaire de satisfaction en fin de session.

PROGRAMME

1re demi-journée · Introduction à la santé mentale

- Présentation de la formation
- Troubles psychiques : facteurs de risque, statistiques, conséquences, rétablissement

2e demi-journée · Plan d'action PSSM et dépression

- Le plan d'action PSSM
- La dépression : signes, symptômes, crise suicidaire

3e demi-journée · Troubles anxieux

- Signes, symptômes, attaque de panique, plan d'action

4e demi-journée · Troubles psychotiques et liés aux substances, clôture

- Troubles psychotiques : signes, symptômes, plan d'action
- Troubles liés aux substances : signes, symptômes, plan d'action
- Conclusion, évaluation et clôture

ET APRÈS ?

Module de rappel PSSM France conseillé.

INTERVENANT
Formateur PSSM accrédité par PSSM France.

DOCUMENTS REMIS
Attestation PSSM France, manuel du secouriste en santé mentale.

DÉLAI D'ACCÈS
Réponse sous 8 jours maximum pour étudier votre besoin, puis plan de formation et devis. Date fixée avec vous selon le temps nécessaire à l'organisation ; les délais de votre financeur peuvent être plus longs.

ACCESSIBILITÉ
Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référente handicap, Magali Heyman, pour prévoir les aménagements.

FINANCEMENT
Prise en charge possible par votre OPCO ; formation non éligible au CPF.

CONTACT
06 21 30 03 97
magali.heyman@sentryformation.fr
www.sentryformation.fr

GESTION DE CRISE **NOUVEAU**

Prise d'appel en situation de crise

Pour les communes : recevoir et traiter les appels quand le Plan communal de sauvegarde est déclenché · Adaptée à chaque collectivité et à son PCS

DURÉE	PUBLIC	PRÉREQUIS	CONDITIONS D'ACCÈS	EFFECTIF
7 h (1 jour)	Accueil, police municipale, cellule PCS, élus	Aucun	Maîtrise du français à l'oral et à l'écrit	4 à 10 stagiaires
MODALITÉ	**LIEU**	**VALIDATION**	**RÉSULTATS**	
Présentiel, intra	Vos locaux	Attestation de fin de formation	Nouvelle formation : résultats publiés après les premières sessions	

OBJECTIF DE FORMATION Être capable de recevoir et traiter un appel en situation de crise : recueillir une information fiable, alerter les bons interlocuteurs et informer la population, en préservant sa propre stabilité.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

1. Identifier le cadre légal et les rôles de chacun dans la gestion de crise (PCS, DICRIM, RAC…)
2. Adopter une communication téléphonique adaptée à l'appelant
3. Recueillir les informations essentielles et les transmettre
4. Alerter, informer et tracer les informations
5. Réguler son stress pendant et après l'appel

MÉTHODES ACTIVES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, échanges et exercices pratiques. Environ 60 % de pratique, scénarios adaptés à votre territoire.

Téléphones, cartes scénarios, fiche réflexe, modèle de main courante, extraits du PCS et du DICRIM de la commune.

ÉVALUATION

Positionnement des acquis en début de formation. Grille d'observation pendant les simulations, exercice final et quiz. Questionnaire de satisfaction en fin de session.

PROGRAMME

1re demi-journée · Comprendre, écouter, recueillir

- La crise et son cadre : risques du territoire, PCS, DICRIM, rôle de la cellule d'appel
- Communication téléphonique : voix, écoute active, reformulation, profils d'appelants
- Recueillir et transmettre : questionnement, fiche réflexe construite en groupe

2e demi-journée · Alerter, informer, tenir dans la durée

- Alerter et remonter l'information au poste de commandement communal
- Informer et tracer : messages validés, main courante
- Gérer son stress : respiration, ancrage, relais, débriefing
- Exercice fil rouge : déclenchement du PCS et appels en rafale, évaluation, clôture

ET APRÈS ?

En option : exercice annuel de maintien des acquis (2 h), dans vos locaux, sur un scénario adapté à votre PCS. Pour aller plus loin : Gestion du stress ou PSSM.

INTERVENANT
Formateur professionnel d'adultes, opérateur de centre de commandement opérationnel et de prise d'appel.

DOCUMENTS REMIS
Attestation, livret stagiaire, fiche réflexe plastifiée.

DÉLAI D'ACCÈS
Réponse sous 8 jours maximum pour étudier votre besoin, puis plan de formation et devis. Date fixée avec vous selon le temps nécessaire à l'organisation ; les délais de votre financeur peuvent être plus longs.

ACCESSIBILITÉ
Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référente handicap, Magali Heyman, pour prévoir les aménagements.

FINANCEMENT
Financement sur le budget formation de votre collectivité ; formation non éligible au CPF.

CONTACT
06 21 30 03 97
magali.heyman@sentryformation.fr
www.sentryformation.fr

SENTRY FORMATION

Votre projet de formation

De l'étude du besoin au bilan

L'ANALYSE DE VOTRE BESOIN

Lors de notre entretien, nous définissons ensemble les composantes de votre projet :

- **Votre commande :** nature et nombre de sessions, nombre de stagiaires.
- **Moyens humains :** effectifs, personnes déjà formées, postes concernés, accidents du travail enregistrés.
- **Moyens matériels :** salle, tables, chaises, paperboard, vidéoprojecteur que vous pouvez mettre à disposition.
- **Organisation :** dates, horaires, lieu, répartition des sessions pour limiter l'impact sur vos services.
- **Accessibilité :** besoins d'aménagement des stagiaires en situation de handicap.
- **Évaluation :** évaluations pendant et en fin de formation, satisfaction des stagiaires, retour du formateur et du commanditaire.
- **Coût :** devis au plus près de vos attentes et pistes de financement.

DÉLAIS D'ACCÈS

Réponse sous 8 jours maximum pour étudier votre besoin, puis plan de formation et devis.

- **Intra :** la date est fixée avec vous.
- **Inter :** inscription dès que le dossier est complet (prérequis vérifiés, convention signée, financement confirmé), au plus tard 24 h avant le début de la session.

FINANCEMENT

Prise en charge possible par votre OPCO. Nos formations ne sont pas éligibles au CPF. Pour les formations obligatoires au titre de la sécurité, la DREETS de votre région peut vous renseigner sur leur imputabilité.

ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référente handicap, Magali Heyman, pour prévoir les aménagements. Nous pouvons nous appuyer sur la Ressource Handicap Formation de Nouvelle-Aquitaine. Les aménagements sont prévus dès l'entretien préalable, sauf restriction liée à une inaptitude ou à une contre-indication médicale.

RÉCLAMATIONS

Une remarque, une difficulté ? Écrivez-nous à magali.heyman@sentryformation.fr ou appelez le 06 21 30 03 97. Chaque réclamation reçoit une réponse sous 8 jours et alimente notre amélioration continue.

PSC ET PSE

Pour le grand public, les demandes de PSC et de PSE sont orientées vers notre partenaire, la Croix Blanche d'Andernos – Nord Bassin.

Tarifs et contact

Prix de base, nets de taxe

Les tarifs ci-dessous sont des prix de base donnés à titre indicatif. Ils ne tiennent pas compte de vos besoins spécifiques ni des remises qui pourraient vous être accordées. Avec votre plan de formation, vous recevez un devis détaillé.

FORMATION	DURÉE	EFFECTIF	INTER / STAGIAIRE	INTRA / GROUPE*
Sauveteur Secouriste du Travail (SST)	14 h (2 jours)	4 à 10	260 €	**1 500 €**
Maintien et actualisation des compétences SST	7 h (1 jour)	4 à 10	160 €	**700 €**
Initiation aux gestes de premiers secours	3 h (½ journée)	6 à 10	30 €	**350 €**
Équipier en sécurité incendie et évacuation (ESI)	7 h (1 jour)	4 à 15	Intra uniquement	**700 €**
Équipier de première intervention (EPI)	4 h (½ journée)	4 à 15	85 €	**400 €**
Gestes et postures au travail	3 h (½ journée)	5 à 12	—	**450 €**
Gestion du stress	3 h 30 (½ journée)	4 à 12	—	**550 €**
Premiers secours en santé mentale (PSSM)	14 h (2 jours)	8 à 12	—	**2 500 €**
Prise d'appel en situation de crise	7 h (1 jour)	4 à 10	—	**1 100 €**

EN OPTION · PRISE D'APPEL EN SITUATION DE CRISE

Exercice annuel de maintien des acquis (2 h), dans vos locaux, sur un scénario adapté à votre PCS : 350 € par an, ou 300 € la première année s'il est pris en même temps que la formation.

* Tarif groupe en intra, pour une session. Une réduction peut être appliquée selon le volume de formation.

Exonération de TVA, article 261-4-4° a du CGI : les tarifs indiqués sont nets de taxe.

Frais de déplacement inclus jusqu'à 50 km. Collectivités et associations du territoire : conditions adaptées, nous consulter.

PARLONS DE VOTRE PROJET

Magali Heyman
06 21 30 03 97 · magali.heyman@sentryformation.fr
www.sentryformation.fr · 33510 Andernos-les-Bains