

Formation - Prévention - Sécurité

# CATALOGUE DE FORMATIONS



## OFJ FORMATION

www.ofj-formation.fr

contact@ofj-formation.fr

Version Octobre 2026

Formation
INCENDIE - SECOURISME - FORMATION

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

## À PROPOS

### OFJ Formation

Un partenaire opérationnel pour la prévention, le secourisme et la sécurité.

OFJ Formation accompagne les entreprises, établissements et professionnels dans le développement des compétences liées au secourisme, à la prévention des risques, à l'incendie, à l'évacuation et à l'utilisation des défibrillateurs automatisés externes.

- Formations concrètes, centrées sur les situations rencontrées sur le terrain.
- Alternance entre apports courts, démonstrations, exercices et mises en situation.
- Adaptation au contexte, aux métiers et aux risques propres à l'établissement.
- Interventions possibles en intra-entreprise et sur le territoire métropolitain.

**REPÈRES**

**Certifié Qualiopi**
**Habilité SST**
Formateurs expérimentés
37 chemin des Granges - Fareins
NDA: 84010300301

**POURQUOI CHOISIR OFJ ?**

- Une approche terrain et pragmatique.
- Des contenus lisibles et directement transposables.
- Une offre qui combine formation et conseil.
- La possibilité de construire des parcours sur mesure.

**Une demande spécifique ? Nous construisons aussi des réponses sur mesure.**

# NOS SOLUTIONS

## Une offre structurée autour de 6 univers

Pour construire un parcours cohérent de prévention et de sécurité

| | |
|---|---|
| **SECOURISME**<br>SST • MAC SST • DAE • Premiers secours • Petite enfance | **INCENDIE**<br>Équipier de Première Intervention • Manipulation des extincteurs |
| **ÉVACUATION**<br>Guide-file • Serre-file • Responsable d'évacuation • Exercices | **PRÉVENTION**<br>Gestes et postures • Animation / pédagogie |
| **CONSEIL ERP**<br>Notices de sécurité • Accompagnement commission de sécurité | **GESTION DE CONFLITS**<br>Identification d'un conflit • Prévenir et Gérer les situations conflictuelles • |

# SECOURISME

# SECOURISME

Des réflexes qui protègent, des gestes qui sauvent.

**OFJ Formation**

## TEXTES DE RÉFÉRENCES

**Article R4224-15 :** Un membre du personnel reçoit la formation de secouriste nécessaire pour donner les premiers secours en cas d'urgence dans :
1° Chaque atelier où sont accomplis des travaux dangereux ;
2° Chaque chantier employant vingt travailleurs au moins pendant plus de quinze jours où sont réalisés des travaux dangereux.
Les travailleurs ainsi formés ne peuvent remplacer les infirmiers.

**Article R4224-16 :** En l'absence d'infirmiers, ou lorsque leur nombre ne permet pas d'assurer une présence permanente, l'employeur prend, après avis du médecin du travail, les mesures nécessaires pour assurer les premiers secours aux accidentés et aux malades.

**Article R4224-23 :** Le matériel de premiers secours fait l'objet d'une signalisation par panneaux.

**Décret n°2018-1186 :** obligation pour les ERP d'être équipé d'un défibrillateur jusqu'en 2022.

**Article R6311-15 (code santé publique) :** Toute personne, même non-médecin, est habilitée à utiliser un défibrillateur automatisé externe.

**Recommandations INRS :** 10 à 15% des salariés formés au SST, au moins 1 présent physiquement continuellement.

V3 Octobre 2026

# Sauveteur Secouriste du Travail (SST)

## OBJECTIFS

La formation “Sauveteur Secouriste du Travail” a pour objectif d’intervenir efficacement face à une situation d’accident. Elle permet de mettre en application les compétences acquises en matière de prévention au profit de la santé et de la sécurité au travail, tout en respectant l’organisation interne et les procédures spécifiques de l’entreprise.

### PUBLIC CONCERNÉ

La formation SST s’adresse à tout salarié d’entreprise. Session de **4 à 10** personnes maximum. Formation accessible PSH.

### VALIDATION

Le participant ayant satisfait aux exigences certificatives se voit délivrer une carte d’acteur SST valable 24 mois.

### PRÉ-REQUIS

Formation accessible à tous.

### TARIF

1300 € la session de formation.

### DÉROULÉ & DURÉE

Alternance de théorie et de pratique
14h00 de face à face pédagogique.

### DOCUMENT

À l’issue, un livret de fin de formation sera remis par le formateur (ED4085 de l’INRS).

## PROGRAMME

La formation se compose de 2 grandes parties permettant aux stagiaires d’acquérir différentes compétences :

1. Être capable d’intervenir face à une situation d’accident du travail :

- Situer le cadre juridique de son intervention / Réaliser une protection / Examiner la ou les victime(s) / Faire alerter ou alerter / Secourir la ou les victime(s).

2. Être capable de mettre en application ses compétences de SST au service de la prévention des risques professionnels dans son entreprise :

- Situer son rôle de SST dans l’organisation de la prévention de l’entreprise / Mettre en oeuvre ses compétences en matière de protection au profit d’actions de prévention / Être capable d’informer les personnes désignées dans le plan d’organisation de la prévention de l’entreprise de la ou des situation(s) dangereuse(s) repérée(s).

## MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

Mises en application des acquis tout au long de la formation encadrées par un formateur SST, certifié par l'INRS et doté d'une forte expérience professionnelle.

Les exercices d'application sont réguliers et concrets, en lien avec les exigences métier du participant.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Durant la formation, le formateur aura la possibilité d'utiliser plusieurs moyens pédagogiques pour animer sa session : vidéo projecteur, tableau blanc, matériel de simulation et d'apprentissage (mannequins, défibrillateur et outils factices pour les mises en situation).

Formation
INCENDIE - SECOURISME - FORMATION

V3 Octobre 2026

# MAC Sauveteur Secouriste du Travail (MAC SST)

## OBJECTIFS

La formation de Maintien et Actualisation des Compétences a pour but de permettre aux titulaires de SST de conserver et de mettre à jour leurs compétences, telles que définies dans le référentiel de formation élaboré par l'INRS. La formation SST répond aux obligations de l'article R424-16 du code du travail imposant la présence de secouristes sur le lieu de travail.

### PUBLIC CONCERNÉ

Salariés formés SST. Session de **4 à 10** personnes maximum. Formation accessible PSH.

### VALIDATION

Le participant ayant satisfait aux exigences certificatives se voit délivrer une nouvelle carte SST valable 24 mois.

### PRÉ-REQUIS

Être titulaire d'une carte SST.

### TARIF

700 € la session de formation.

### DÉROULÉ & DURÉE

Alternance de théorie et de pratique
7h00 de face à face pédagogique.

### DOCUMENT

À l'issue, un livret de fin de formation sera remis par le formateur (ED4085 de l'INRS).

## PROGRAMME

Cette journée permet les échanges et retours d'expériences et d'aborder l'évolution des gestes ainsi que de revoir les 2 compétences abordées en formation initiale :

1. Être capable d'intervenir face à une situation d'accident du travail :

- Situer le cadre juridique de son intervention / Réaliser une protection / Examiner la ou les victime(s) / Faire alerter ou alerter / Secourir la ou les victime(s).

2. Être capable de mettre en application ses compétences de SST au service de la prévention des risques professionnels dans son entreprise :

- Situer son rôle de SST dans l'organisation de la prévention de l'entreprise / Mettre en oeuvre ses compétences en matière de protection / Être capable d'informer les personnes désignées dans l'organisation de la prévention de l'entreprise d'une situation dangereuse.

## MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

Mises en application des acquis tout au long de la formation encadrées par un formateur SST, certifié par l'INRS et doté d'une forte expérience professionnelle.

Les exercices d'application sont réguliers et concrets, en lien avec les exigences métier du participant.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Durant la formation, le formateur aura la possibilité d'utiliser plusieurs moyens pédagogiques pour animer sa session : vidéo projecteur, tableau blanc, matériel de simulation et d'apprentissage (mannequins, défibrillateur et outils factices pour les mises en situation).

Formation
INCENDIE - SECOURISME - FORMATION

V3 Octobre 2026

# Initiation au Défibrillateur Automatisé Externe (DAE)

## OBJECTIFS

La formation DAE a pour objectif d'appliquer la conduite à tenir devant une victime qui présente un arrêt cardiaque, d'alerter les secours et de mettre en place un défibrillateur automatisé externe en toute sécurité.

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant apprendre à utiliser un défibrillateur. Session de **4 à 10** personnes maximum. Formation accessible PSH.

### VALIDATION

À l'issue de la formation, le participant se verra remettre une attestation de fin de formation.

### PRÉ-REQUIS

Accessible à tous.

### TARIF

200 € la session de formation.

### DÉROULÉ & DURÉE

Alternance de théorie et de pratique
1h30 de face à face pédagogique.

### DOCUMENT

À l'issue, un livret de fin de formation sera remis par le formateur.

## PROGRAMME

La formation est construite sur une alternance de théorie et de pratique :

**Théorie :**

- Savoir réagir en cas d'arrêt cardiaque ;
- Les éléments du message d'alerte pour favoriser une arrivée des secours la plus rapide possible ;
- Présentation d'un DAE ou DSA ainsi que les modalités de mise en oeuvre.

**Pratique :**

- Manipulation sur mannequins adulte, enfant et nourrisson accompagnée d'un défibrillateur.

## MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

Mises en application des acquis tout au long de la formation encadrées par un formateur dotée d'une forte expérience professionnelle. Les exercices d'application sont réguliers et concrets, en lien avec les attentes initiales des participants.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Durant la formation, le formateur aura la possibilité d'utiliser plusieurs moyens pédagogiques pour animer sa session : vidéo projecteur, tableau blanc, matériel de simulation et d'apprentissage (mannequins, défibrillateurs).

V3 Octobre 2026

# Initiation aux Premiers Secours à l'Enfance (IPSE)

## OBJECTIFS

La formation IPSE a pour objectif de former des professionnels de la petite enfance, des parents ou futurs parents souhaitant acquérir les conduites à tenir nécessaires à la prise en charge d'un enfant ou d'un nourrisson. Durant cette initiation, du contenu spécifique sera abordé en passant par la prévention d'accidents de la vie courante.

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant acquérir des connaissances en matière de premiers secours à l'enfance. Session de **4 à 10** personnes maximum. Formation accessible PSH.

### VALIDATION

À l'issue de la formation, le participant se verra remettre une attestation de fin de formation.

### PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis.

### TARIF

400 € la session de formation.

### DÉROULÉ & DURÉE

Alternance de théorie et de pratique
3h30 de face à face pédagogique.

### DOCUMENT

À l'issue, un livret de fin de formation sera remis par le formateur.

## PROGRAMME

La formation est construite sur une alternance de théorie et de pratique :

- Protection et Accidents de la vie courante ;
- Alerter et à qui s'adresser ;
- Obstruction des voies aériennes ;
- Réagir face à une plaie ; une brûlure ; une atteinte traumatique des os ;
- Le syndrome du bébé secoué ;
- Réagir face à la fièvre et anticiper une déshydratation ;
- Réagir face à des convulsions ;
- Le spasme du sanglot ;
- La mort inattendue du nourrisson ;
- L'enfant ou le nourrisson ne respire plus.

## MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

Mises en application des acquis tout au long de la formation encadrées par un formateur dotée d'une forte expérience professionnelle. Les exercices d'application sont réguliers et concrets, en lien avec les attentes initiales des participants.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Durant la formation, le formateur aura la possibilité d'utiliser plusieurs moyens pédagogiques pour animer sa session : vidéo projecteur, tableau blanc, matériel de simulation et d'apprentissage (mannequins, défibrillateurs).

V3 Octobre 2026

# Initiation aux Gestes Qui Sauvent (IGQS)

## OBJECTIFS

La formation IGQS a pour objectif de faire acquérir les conduites à tenir et les techniques de premiers secours au grand public sur une demi-journée, en attendant l'arrivée des secours professionnels, préalablement alertés.

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant acquérir des connaissances en matière de premiers secours. Session de **4 à 10** personnes maximum. Formation accessible PSH.

### VALIDATION

À l'issue de la formation, le participant se verra remettre une attestation de fin de formation.

### PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis.

### TARIF

400 € la session de formation.

### DÉROULÉ & DURÉE

Alternance de théorie et de pratique
3h30 de face à face pédagogique.

### DOCUMENT

À l'issue, un livret de fin de formation sera remis par le formateur.

## PROGRAMME

La formation est construite sur une alternance de théorie et de pratique :

- Protection ;
- Alerter et à qui s'adresser ;
- Hémorragie externe ;
- Positions d'attente (Plaies graves)
- Victime qui a perdu connaissance et qui respire ;
- Victime qui a perdu connaissance et qui ne respire pas ;

## MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

Mises en application des acquis tout au long de la formation encadrées par un formateur dotée d'une forte expérience professionnelle. Les exercices d'application sont réguliers et concrets, en lien avec les attentes initiales des participants.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Durant la formation, le formateur aura la possibilité d'utiliser plusieurs moyens pédagogiques pour animer sa session : vidéo projecteur, tableau blanc, matériel de simulation et d'apprentissage (mannequins, défibrillateurs).

Formation
INCENDIE - SECOURISME - FORMATION

V3 Octobre 2026

# Enfance et Premies Secours (EPS)

## OBJECTIFS

La formation EPS a pour objectif de former des professionnels de la petite enfance, des parents ou futurs parents souhaitant acquérir les conduites à tenir nécessaires à la prise en charge d'un enfant ou d'un nourrisson. Durant cette formation, du contenu spécifique sera abordé (prévention d'accidents de la vie courante, maladies infantiles, situations nécessitant une prise en charge médicale).

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant acquérir des connaissances en matière de premiers secours à l'enfance. Session de **4 à 10** personnes maximum. Formation accessible PSH.

### VALIDATION

À l'issue de la formation, le participant se verra remettre une attestation de fin de formation.

### PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis.

### TARIF

700 € la session de formation.

### DÉROULÉ & DURÉE

Alternance de théorie et de pratique
7h00 de face à face pédagogique.

### DOCUMENT

À l'issue, un livret de fin de formation sera remis par le formateur.

## PROGRAMME

La formation est construite sur une alternance de théorie et de pratique :

- Protection et Accidents de la vie courante ;
- Alerter et à qui s'adresser ;
- Les détresses affectant le système respiratoire (Étouffement/ Allergies/Bronchiolite / Noyade/Spasme du sanglot) ;
- Les détresses affectant le système circulatoire (Hémorragies/Brûlures/Plaies/Fièvre et Déshydratation) ;
- Les détresses affectant le système neurologique (Perte de connaissance/Méningite/Syndrome du bébé secoué/Traumatisme crânien/Convulsions ;
- Les maladies infantiles (Gastro-entérite/coliques du nourrisson/Pied-Main-Bouche/Érythème du fessier/Purpura Fulminans) ;
- La mort inattendue du nourrisson ;
- L'enfant ou le nourrisson ne respire plus.

## MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

Mises en application des acquis tout au long de la formation encadrées par un formateur dotée d'une forte expérience professionnelle. Les exercices d'application sont réguliers et concrets, en lien avec les attentes initiales des participants.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Durant la formation, le formateur aura la possibilité d'utiliser plusieurs moyens pédagogiques pour animer sa session : vidéo projecteur, tableau blanc, matériel de simulation et d'apprentissage (mannequins, défibrillateurs).

Formation
INCENDIE - SECOURISME - FORMATION

V3 Octobre 2026

# Initiation aux Premiers Secours (IPS)

## OBJECTIFS

La formation IPS a pour objectif de faire acquérir les conduites à tenir et les techniques de premiers secours au grand public en attendant l'arrivée des secours professionnels, préalablement alertés.

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant apprendre et pratiquer les gestes de premiers secours. Session de **4 à 10** personnes maximum. Formation accesible PSH.

### VALIDATION

À l'issue de la formation, le participant se verra remettre une attestation de fin de formation.

### PRÉ-REQUIS

Accessible à tous.

### TARIF

700 € la session de formation.

### DÉROULÉ & DURÉE

Alternance de théorie et de pratique
7h00 de face à face pédagogique.

### DOCUMENT

À l'issue, un livret de fin de formation sera remis par le formateur.

## PROGRAMME

La formation est construite sur une alternance de théorie et de pratique :

**Théorie :**

- Reconnaître un danger et savoir se protéger ;
- Alerter les secours ;
- La gestion d'une hémorragie ;
- Agir lors d'un étouffement ;
- Identifier une plaie et une brûlure ;
- Réagir face à un malaise, un traumatisme des membres ;
- La gestion d'une perte de connaissance ;
- Agir lors d'un arrêt cardiaque.

**Pratique :**

- Ateliers pratiques pour se familiariser avec les gestes ;
- Mises en situation concrètes pour agir sur un scénario simulé.

## MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

Mises en application des acquis tout au long de la formation encadrées par un formateur dotée d'une forte expérience professionnelle. Les exercices d'application sont réguliers et concrets, en lien avec les attentes initiales des participants.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Durant la formation, le formateur aura la possibilité d'utiliser plusieurs moyens pédagogiques pour animer sa session : vidéo projecteur, tableau blanc, matériel de simulation (mannequins, défibrillateurs, garrots, pansements compressifs..)

V3 Octobre 2026

# Pédagogie / Animation de réunions

## OBJECTIFS

Cette formation a pour objectif de faire acquérir la gestion de groupe, l'animation face à un public tout en respectant les codes de communication et les techniques pédagogiques afin de les appliquer dans son quotidien professionnel.

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant apprendre et connaître les techniques pédagogiques et d'animation de groupe.
Session de **4 à 10** personnes.
Formation accessible PSH.

### VALIDATION

À l'issue de la formation, le participant se verra remettre une attestation de fin de formation.

### PRÉ-REQUIS

Accessible à tous.

### TARIF

1500€ la session de formation.

### DÉROULÉ & DURÉE

Alternance de théorie et de pratique
21h00 de face à face pédagogique.

### DOCUMENT

À l'issue, un livret de fin de formation sera remis par le formateur.

## PROGRAMME

La formation est construite sur une alternance de théorie et de pratique :

- Qu'est qu'un animateur de groupe ?
- Les règles de communication ;
- Les différentes attitudes au sein d'un groupe ;
- Les outils pédagogiques d'un animateur ;
- Les techniques pédagogiques d'animation ;
- Le débriefing

## MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

Mises en application des acquis tout au long de la formation encadrées par un formateur dotée d'une forte expérience professionnelle. Les exercices d'application sont réguliers et concrets, en lien avec les attentes initiales des participants.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Durant la formation, le formateur aura la possibilité d'utiliser plusieurs moyens pédagogiques pour animer sa session : vidéo projecteur, tableau blanc, matériel de simulation.

INCENDIE

# INCENDIE

Comprendre, prévenir et intervenir face à un départ de feu.

**OFJ Formation**

## TEXTES DE RÉFÉRENCES

**Article R4227-28** : l'employeur prend les mesures nécessaires pour que tout commencement d'incendie puisse être rapidement et efficacement combattu dans l'intérêt du sauvetage des travailleurs.

**Article R4227-29** : le premier secours contre l'incendie est assuré par des extincteurs en nombre suffisant et maintenus en bon état de fonctionnement.

**Article R4227-39** : la consigne de sécurité incendie prévoit des essais et visites périodiques du matériel et des exercices. Exercices tous les 6 mois.

**Article R4227-40** : la consigne de sécurité incendie est communiquée à l'inspection du travail.

V3 Octobre 2026

# Équipier de Première Intervention (EPI)

## OBJECTIFS

La formation “Équipier de Première Intervention” a pour objectif de faire acquérir à toute personne les connaissances nécessaires à la compréhension du feu, de savoir réagir en cas de feu naissant, d’utiliser un moyen d’extinction de type extincteur, de prévenir les secours et d’être acteur de l’évacuation.

### PUBLIC CONCERNÉ

La formation EPI s’adresse à tout salarié d’entreprise. Session de **4 à 10** personnes maximum. Formation accessible PSH.

### VALIDATION

À l’issue de la formation, le participant ayant été actif, se voit délivrer une attestation de formation.

### PRÉ-REQUIS

Formation accessible à tous.

### TARIF

550€ la session de formation.

### DÉROULÉ & DURÉE

Alternance de théorie et de pratique
3h30 de face à face pédagogique.

### DOCUMENT

À l’issue, un livret de fin de formation sera remis par le formateur.

## PROGRAMME

La formation se compose d’une alternance entre théorie et pratique.

**Théorie**

- La réglementation ;
- Le risque incendie : phénomène, sensibilisation aux moyens de prévention et de protection ;
- Les matériels d’extinction ;
- Les consignes en cas d’incendie ;
- Les notions d’évacuation : guide et serre-file

**Pratique**

- Manipulation des extincteurs sur le bac à feu réel ;
- Exercice d’évacuation.

## MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

Mises en application des acquis tout au long de la formation encadrées par un formateur dotée d'une forte expérience professionnelle. Les exercices d'application sont réguliers et concrets.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Durant la formation, le formateur aura la possibilité d'utiliser plusieurs moyens pédagogiques pour animer sa session : vidéo projecteur, tableau blanc, matériel de simulation et d'apprentissage (extincteurs et bacs à feu dans la mesure du possible).

Formation
INCENDIE - SECOURISME - FORMATION

V3 Octobre 2026

# Manipulation Extincteurs (ME)

## OBJECTIFS

La formation “Manipulation Extincteurs” a pour objectif de connaître les principes de base du feu et de son extinction, savoir réagir en cas de feu naissant, utiliser efficacement un moyen d’extinction de type extincteur, de prévenir les secours avec un message d’alerte pertinent.

### PUBLIC CONCERNÉ

La formation ME s’adresse à tout salarié d’entreprise. Session de **4 à 10** personnes maximum. Formation accessible PSH.

### VALIDATION

À l’issue de la formation, le participant ayant été actif, se voit délivrer une attestation de formation.

### PRÉ-REQUIS

Formation accessible à tous.

### TARIF

360 € la session de formation.

### DÉROULÉ & DURÉE

Alternance de théorie et de pratique
1h30 de face à face pédagogique.

### DOCUMENT

À l’issue, un livret de fin de formation sera remis par le formateur.

## PROGRAMME

La formation se compose d’une alternance entre théorie et pratique.

**Théorie**

- La réglementation ;
- Le risque incendie : phénomène, sensibilisation aux moyens de prévention et de protection ;
- Les matériels d’extinction ;
- Les consignes en cas d’incendie ;

**Pratique**

- Manipulation des extincteurs sur le bac à feu réel ;

## MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

Mises en application des acquis tout au long de la formation encadrées par un formateur dotée d'une forte expérience professionnelle. Les exercices d'application sont réguliers et concrets.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Durant la formation, le formateur aura la possibilité d'utiliser plusieurs moyens pédagogiques pour animer sa session : vidéo projecteur, tableau blanc, matériel de simulation et d'apprentissage (extincteurs et bacs à feu dans la mesure du possible).

# ÉVACUATION

# ÉVACUATION

Organiser l’évacuation et clarifier les rôles de chacun.

**OFJ Formation**

## TEXTES DE RÉFÉRENCES

**Article R4227-28 :** l'employeur prend les mesures nécessaires pour que tout commencement d'incendie puisse être rapidement et efficacement combattu dans l'intérêt du sauvetage des travailleurs.

**Article R4227-29** : le premier secours contre l'incendie est assuré par des extincteurs en nombre suffisant et maintenus en bon état de fonctionnement.

**Article R4227-39** : la consigne de sécurité incendie prévoit des essais et visites périodiques du matériel et des exercices. Exercices tous les 6 mois.

**Article R4227-40** : la consigne de sécurité incendie est communiquée à l'inspection du travail.

Formation
INCENDIE - SECOURISME - FORMATION

V3 Octobre 2026

# Évacuation des bâtiments (EVAC)

## OBJECTIFS

La formation “EVAC” a pour objectif de connaître les principes de base du feu, les consignes de sécurité de son établissement afin de les appliquer et de les faire appliquer. Cette formation permet d’adopter les bonnes attitudes en cas d’incendie et lors d’un message d’alerte vers le service adéquat.

### PUBLIC CONCERNÉ

La formation EVAC s’adresse à tout salarié d’entreprise. Session de **4 à 10** personnes maximum. Formation accessible PSH.

### VALIDATION

À l’issue de la formation, le participant ayant été actif, se voit délivrer une attestation de formation.

### PRÉ-REQUIS

Formation accessible à tous.

### TARIF

300 € la session de formation.

### DÉROULÉ & DURÉE

Alternance de théorie et de pratique
2h00 de face à face pédagogique.

### DOCUMENT

À l’issue, un livret de fin de formation sera remis par le formateur.

## PROGRAMME

La formation se compose d’une alternance entre théorie et pratique.

**Théorie**

- Le risque incendie : phénomène, sensibilisation aux moyens de prévention et de protection ;
- Les matériels de détection incendie ;
- Les consignes internes de l’entreprise en cas d’incendie ;
- Les notions d’évacuation : guide-file / serre-file / responsable d’évacuation

**Pratique**

- Simulation d’un exercice d’évacuation (si possible)

## MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

Mises en application des acquis tout au long de la formation encadrées par un formateur dotée d'une forte expérience professionnelle. Les exercices d'application sont réguliers et concrets.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Durant la formation, le formateur aura la possibilité d'utiliser plusieurs moyens pédagogiques pour animer sa session : vidéo projecteur, tableau blanc, matériel de simulation et d'apprentissage.

# PRÉVENTION

# PRÉVENTION

Réduire les risques et renforcer les compétences d'animation.

**OFJ Formation**

## TEXTES DE RÉFÉRENCES

**Article L4121-1 :** l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

**Article L4121-2 :** l'employeur met en œuvre les mesures prévues à l'article **L. 4121-1** sur le fondement des 9 principes généraux de prévention.

**Article L4121-3 :** l'employeur, compte tenu de la nature des activités de l'établissement, évalue les risques pour la santé et la sécurité des travailleurs.

**Article L4121-4 :** lorsqu'il confie des tâches à un travailleur, l'employeur, compte tenu de la nature des activités de l'établissement, prend en considération les capacités de l'intéressé à mettre en œuvre les précautions nécessaires pour la santé et la sécurité.

**Article L4121-5 :** lorsque dans un même lieu de travail les travailleurs de plusieurs entreprises sont présents, les employeurs coopèrent à la mise en œuvre des dispositions relatives à la santé et à la sécurité au travail.

**Décret 5 novembre 2001 :** obligation de rédaction du document unique.

### Gestes et postures

**Article R4541-2 :** On entend par manutention manuelle, toute opération de transport ou de soutien d'une charge, dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement, qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs.

**Article L4541-8 :** L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article **R. 4541-6** ;

2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles

**Article R4541-9 :** Lorsque le recours à la manutention manuelle est inévitable et que les aides mécaniques prévues au 2° de l'article R. 4541-5 ne peuvent pas être mises en œuvre, un travailleur ne peut être admis à porter d'une façon habituelle des charges supérieures à 55 kilogrammes qu'à condition d'y avoir été reconnu apte par le médecin du travail, sans que ces charges puissent être supérieures à 105 kilogrammes. Toutefois, les femmes ne sont pas autorisées à porter des charges supérieures à 25 kilogrammes ou à transporter des charges à l'aide d'une brouette supérieures à 40 kilogrammes, brouette comprise.

V3 Octobre 2026

# Rédaction de notices de sécurité

## OBJECTIFS

OFJ Formation est spécialisé dans la sécurité incendie pour tout projet de création ou de modification d'un établissement recevant du public. Nous apporterons notre expertise pour une relecture voire une rédaction de votre notice de sécurité.

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout chefs d'établissements souhaitant obtenir des conseils avant le passage de la commission sécurité.

### TARIF

Nous contacter pour une demande de devis et estimation tarifaire.

### DÉROULÉ & DURÉE

Une estimation des travaux à mener est nécessaire au préalable. Cela peut engendrer un déplacement sur votre site.

### DOCUMENT

À l'issue, nous vous accompagnerons avant et après votre visite de commission de sécurité incendie.

## PROGRAMME

Une étude préalable est nécessaire afin d'obtenir les informations complètes pour entamer la rédaction de votre notice de sécurité. **OFJ Formation** est aussi là pour apporter des conseils dans votre rédaction. Nous vous proposons notre aide pour accompagner les chefs d'établissements mais aussi les responsables de sécurité incendie avant et après la visite de sécurité.

## MOYENS UTILISÉS

Durant cette prestation, nous vous proposons d'utiliser notre expérience professionnelle dans ce domaine d'activité. Vous pourrez compter sur notre réactivité pour gagner en efficience dans l'ensemble de vos projets.

**SAS** - **OFJ FORMATION** - 37 chemin des Granges 01480 FAREINS
**contact@ofj-formation.fr / www.ofj-formation.fr**
N° SIRET : 92965566000017 / N° Déclaration d'Activité : 84010300301

V3 Octobre 2026

# Conseils Sécurité Incendie ERP

## OBJECTIFS

OFJ Formation est spécialisé dans la sécurité incendie pour tout projet de création ou de modification d'un établissement recevant du public. Nous apporterons notre expertise pour vous conseiller sur un dépôt de dossier d'urbanisme, ou en lien avec votre sécurité incendie.

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout chefs d'établissements ou responsable de sécurité incendie souhaitant obtenir des conseils avant le passage de la commission sécurité.

### TARIF

Nous contacter pour une demande de devis et estimation tarifaire.

### DÉROULÉ & DURÉE

Une estimation des travaux à mener est nécessaire au préalable. Cela peut engendrer un déplacement sur votre site.

### DOCUMENT

À l'issue, nous vous accompagnerons pour déposer votre dossier de création d'établissement recevant du public ou avant/après votre visite de commission de sécurité incendie.

## PROGRAMME

Une étude préalable de votre projet ou de votre ERP est nécessaire afin d'obtenir les informations complètes pour vous conseiller le plus précisément possible. **OFJ Formation** est aussi compétent pour effectuer des relectures de dossiers, vous accompagner lors d'une visite de sécurité incendie ou encore répondre à vos différentes questions.

## MOYENS UTILISÉS

Durant cette prestation, nous vous proposons d'utiliser notre expérience professionnelle dans ce domaine d'activité. Vous pourrez compter sur notre réactivité pour gagner en efficience dans l'ensemble de vos projets.

**SAS** - **OFJ FORMATION** - 37 chemin des Granges 01480 FAREINS
**contact@ofj-formation.fr / www.ofj-formation.fr**
N° SIRET : 92965566000017 / N° Déclaration d'Activité : 84010300301

Formation
INCENDIE - SECOURISME - FORMATION

V3 Octobre 2026

# Gestes et Postures (GP)

## OBJECTIFS

La formation GP a pour objectif d'identifier les risques liés aux gestes et postures de travail. Elle permettra de savoir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures pour enfin appliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique.

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout salariés ayant une activité nécessitant des manutentions de charges inertes ou des manipulations de personnes à mobilité réduite. Session de **4 à 10** personnes maximum.

### VALIDATION

À l'issue de la formation, le participant se verra remettre une attestation de fin de formation.

### PRÉ-REQUIS

Accessible à tous.

### TARIF

700 € la session de formation.

### DÉROULÉ & DURÉE

Alternance de théorie et de pratique
7h00 de face à face pédagogique.

### DOCUMENT

À l'issue, un livret de fin de formation sera remis par le formateur.

## PROGRAMME

La formation est construite sur une alternance de théorie et de pratique :

**Théorie :**

- Les statistiques liées aux atteintes sur la santé de l'activité physique professionnelle ;
- Les enjeux de la prévention ;
- Les notions d'anatomie pour comprendre le fonctionnement du corps humain et ses limites ;
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences ;
- les facteurs de risque d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique

**Pratique :**

- Exercices pratiques sur les principes de sécurité physique et d'économie d'effort ;
- Échange sur les postes de travail des participants.

## MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

Mises en application des acquis tout au long de la formation encadrées par un formateur dotée d'une forte expérience professionnelle. Les exercices d'application sont réguliers et concrets.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Durant la formation, le formateur aura la possibilité d'utiliser plusieurs moyens pédagogiques pour animer sa session : vidéo projecteur, tableau blanc, matériel de simulation et d'apprentissage.

# GESTION DE CONFLITS

Formation
INCENDIE - SECOURISME - FORMATION

V3 Octobre 2026

# Gestion de Conflits (GC)

## OBJECTIFS

La formation “Gestion de Conflits” a comme objectif principal de développer les capacités des participants à **prévenir, identifier et gérer les situations conflictuelles**, en adaptant leur communication et leur posture aux différents niveaux de tension.

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout salariés ayant une activité professionnelle nécessitant de prévenir, identifier voire gérer une situation conflictuelle.
Session de **4 à 10** personnes maximum.

### VALIDATION

À l’issue de la formation, le participant se verra remettre une attestation de fin de formation.

### PRÉ-REQUIS

Accessible à tous.

### TARIF

Sur devis

### DÉROULÉ & DURÉE

Alternance de théorie et de pratique
14h00 de face à face pédagogique.

### DOCUMENT

À l’issue, un livret de fin de formation sera remis par le formateur.

## PROGRAMME

La formation est construite sur une alternance de théorie et de pratique :

1. **Comprendre le mécanisme du conflit**

Définition, origines et factures déclencheurs

2. **Identifier les différents types de conflits**

Reconnaître la nature du conflit pour adapter son intervention

3. **Repérer les niveaux de tension**

Du désaccord à la situation conflictuelle dégradée.

4. **Comprendre les réactions humaines sous tension**

Stress, émotions et modifications du comportement.

5. **Identifier les signes précurseurs**

Repérage des indicateurs verbaux, paraverbaux et comportementaux.

6. **Adapter sa posture professionnelle**

Positionnement, distance, attitude et sécurisation de l’échange.

7. **Maîtriser les fondamentaux de la communication**

Écoute, questionnement, reformulation et clarification.

## PROGRAMME (suite)

La formation est construite sur une alternance de théorie et de pratique :

8. **Gérer les émotions dans l'interaction**

Prendre en compte l'émotion sans perdre le cadre professionnel.

9. **Prévenir l'escalade du conflit**

Identifier les attitudes et comportements qui favorisent ou aggravent la tension.

10. **Utiliser les techniques de désescalade**

Découvrir et expérimenter différents outils permettant d'apaiser une situation.

11. **Conduire un entretien en situation conflictuelle**

Structurer l'échange et favoriser la recherche d'une issue acceptable.

12. **Mises en situation et entraînement pratique**

Exercices issus de situations professionnelles, analyse et débriefing.

## MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

Apport théoriques courts, échanges d'expériences, exercices pratiques, études de cas, mises en situation et débriefings.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Durant la formation, le formateur aura la possibilité d'utiliser plusieurs moyens pédagogiques pour animer sa session : vidéo projecteur, tableau blanc, matériel de simulation et d'apprentissage.

# OFJ Formation

Votre sécurité, notre engagement quotidien !

37 chemin des Granges
01480 FAREINS

06.32.80.32.15

contact@ofj-formation.fr

www.ofj-formation.fr

Mobiles en France Métropolitaine

Formation
INCENDIE - SECOURISME - FORMATION