

**FORMAVER**  
Organisme de formations

# CATALOGUE DE FORMATIONS

Semer l'envie d'apprendre en utilisant l'élaboration du savoir comme outil d'auto-socio-construction : Construire le savoir à partir de la richesse du groupe et la diversité des individus qui le composent. Permettre ainsi à chacun de (re)trouver et cultiver le meilleur de soi pour pouvoir se réaliser.

**FORMAVER**

5 avenue de Brezilhou 11260  
CAMPAGNE SUR AUDE  
Mobile : +33.6.81.47.53.19

Email: [contact@formavert.com](mailto:contact@formavert.com)  
Web: [www.formavert.com](http://www.formavert.com)

## OFFRE DE FORMATION ESAT

2026

Formations Professionnelles à destination des personnes en situation de handicap

N°	Titre de la formation	Jours	Pers*	Page
<a href="#">FP1</a>	Organisation du travail et prévention des accidents dans les ateliers	4	8	5
<a href="#">FP2</a>	Organisation du travail et sécurité	3	8	6
<a href="#">FP3</a>	Réduire la fatigue au travail	3	6	7
<a href="#">FP4</a>	Ergonomie en ESAT	4	8	8
<a href="#">FP5</a>	Gestes et Postures adaptés pour chaque poste de travail	3	6	9
<a href="#">FP6</a>	Sécurité et manutention au poste de travail	3	8	10
<a href="#">FP7</a>	Approche de la notion de Qualité en ESAT	4	8	11
<a href="#">FP8</a>	Place et rôles des ouvriers dans les ateliers d'ESAT	3	8	12
<a href="#">FP9</a>	Usager d'ESAT : Découvrir l'entreprise	4	8	13
<a href="#">FP10</a>	Être représentant du personnel au CVS	3	6	14
<a href="#">FP11</a>	Gestion du temps	3	8	15
<a href="#">FP12</a>	Mieux communiquer avec les autres	4	8	16
<a href="#">FP13</a>	S'exprimer au quotidien (parler, téléphoner, écrire)	4	6	17
<a href="#">FP14</a>	Le projet individuel	3	6	18
<a href="#">FP15</a>	Le rôle du coordinateur de projet	3	8	19
<a href="#">FP16</a>	Les personnes ressources autour de moi, de mon projet individuel	3	8	20
<a href="#">FP17</a>	Hygiène au travail et au poste de travail	4	8	21
<a href="#">FP18</a>	Vie sociale, vie professionnelle : postures, organisation et comportements adaptés	4	10	22
<a href="#">FP19</a>	Travailler en ESAT : Effectuer mes déplacements à pied	3	6	23
<a href="#">FP20</a>	Travailler en ESAT : Effectuer mes déplacements avec mon véhicule	4	10	24
<a href="#">FP21</a>	Travailler en ESAT : Entretien d'un vélo	3	6	25
<a href="#">FP22</a>	Informatique : Découvrir l'ordinateur (usage professionnel)	4	6	26
<a href="#">FP23</a>	Informatique : Initiation au tableur	3	6	27
<a href="#">FP24</a>	Informatique : Initiation traitement de texte	3	6	28
<a href="#">FP25</a>	Utilisation du transpalette manuel en toute sécurité	3	4	29
<a href="#">FP26</a>	Utilisation des transpalettes électriques et gerbeurs en toute sécurité	3	4	30
<a href="#">FP27</a>	Conduire un chariot élévateur en toute sécurité	4	4	31
<a href="#">FP28</a>	Travailler en atelier d'ESAT : La Palettisation <b>Nouveau.</b>	3	6	32
<a href="#">FP29</a>	La soudure à l'étain	3	6	33
<a href="#">FP30</a>	Nettoyage des bureaux, sanitaires, ateliers	3	6	34
<a href="#">FP31</a>	Les bases de la couture	4	6	35
<a href="#">FP32</a>	La couture : perfectionnement	3	6	36
<a href="#">FP33</a>	Travailler en équipe de blanchisserie : Hygiène au quotidien (norme RABC)	4	8	37
<a href="#">FP34</a>	Travailler en équipe de blanchisserie : Améliorer son efficacité	4	6	38
<a href="#">FP35</a>	Travailler en équipe de blanchisserie : Le Repassage	3	6	39
<a href="#">FP36</a>	Travailler en Espaces Verts : Démarrer une activité d'entretien des jardins	5	6	40
<a href="#">FP37</a>	Travailler en Espaces Verts : Organiser son chantier	2	8	41
<a href="#">FP38</a>	Travailler en Espaces Verts : Reconnaissance et entretien des plantes	3	6	42
<a href="#">FP39</a>	Travailler en Espaces Verts : Améliorer son efficacité	5	6	43
<a href="#">FP40</a>	Travailler en Espaces Verts : Connaître et entretenir le matériel	4	6	44
<a href="#">FP41</a>	Travailler en Espaces Verts : Entretien annuel des machines	4	6	45
<a href="#">FP42</a>	Travailler en Espaces Verts : Gestes et Postures adaptés aux EV	4	6	46
<a href="#">FP43</a>	Travailler en Espaces Verts : L'entretien d'un jardin	4	6	47
<a href="#">FP44</a>	Travailler en Espaces Verts : La taille	3	6	48
<a href="#">FP45</a>	Travailler en Espaces Verts : Taille et greffe des fruitiers	4	6	49
<a href="#">FP46</a>	Travailler en Espaces Verts : La tonte	3	6	50
<a href="#">FP47</a>	Travailler en Espaces Verts : Les plantations	3	6	51
<a href="#">FP48</a>	Travailler en Espaces Verts : Notions de botanique	3	6	52
<a href="#">FP49</a>	Travailler en Espaces Verts : Utiliser la débroussaillouse en toute sécurité	3	6	53
<a href="#">FP50</a>	Travailler en Espaces Verts : Élagage et tronçonnage au sol	3	6	54



<a href="#">FP51</a>	Travailler en Espaces Verts : Quels sont les risques ?	3	8	55
<a href="#">FP52</a>	Travailler en Espaces Verts : la maçonnerie paysagère	4	8	56
<a href="#">FP53</a>	Travailler en Espaces Verts : l'arrosage intégré	3	8	57
<a href="#">FP54</a>	Travailler en Espaces Verts : Mise en place d'un échafaudage <b>Nouveau.</b>	3	8	58
<a href="#">FP55</a>	Travailler en Espaces Verts : Conduite des micro-tracteurs et engins en toute sécurité <b>Nouveau.</b>	3	4	59
<a href="#">FP56</a>	Travailler en horticulture : Productions florales	5	6	60
<a href="#">FP57</a>	Travailler en équipe « bâtiment, rénovation » : Améliorer son efficacité <b>Nouveau.</b>	3	6	61
<a href="#">FP58</a>	Travailler en ESAT : Utilisation de l'outillage électroportatif en toute sécurité	4	6	62
<a href="#">FP59</a>	Travailler en Atelier d'ESAT : Que faire en cas d'accident ? <b>Nouveau.</b>	3	8	63
<a href="#">FP60</a>	Travailler en Atelier d'ESAT : Travailler en équipe <b>Nouveau.</b>	3	10	64

## OFFRE DE FORMATION ESAT

2026

Formations Sociales à destination des personnes en situation de handicap

N°	Titre de la formation	jour	Pers*	Page
<a href="#">FS1</a>	Après l'ESAT, la retraite	3	8	61
<a href="#">FS2</a>	Bricoler chez soi en toute sécurité	4	4	62
<a href="#">FS3</a>	Cuisiner, c'est facile	4	6	63
<a href="#">FS4</a>	Découvrir l'ordinateur (usage domestique)	4	6	64
<a href="#">FS5</a>	Initiation à Internet	3	6	65
<a href="#">FS6</a>	Découvrir ma ville et ses ressources	3	6	66
<a href="#">FS7</a>	Développer les capacités d'expression et de communication	3	8	67
<a href="#">FS8</a>	Gestion des relations	4	8	68
<a href="#">FS9</a>	Développer sa conscience corporelle... relaxation	3	6	69
<a href="#">FS10</a>	Face aux accidents, que faire (notions de secourisme) ?	3	8	70
<a href="#">FS11</a>	Gestion du temps libre	4	6	71
<a href="#">FS12</a>	Hygiène : image de soi – respect des autres	4	8	72
<a href="#">FS13</a>	Mieux comprendre les papiers administratifs	3	6	73
<a href="#">FS14</a>	Notions élémentaires de cuisine	4	6	74
<a href="#">FS15</a>	Premiers secours, gestes d'urgence	3	6	75
<a href="#">FS16</a>	Prévention routière et entretien d'un vélo, vélo-moteur ou d'une voiturette	4	6	76
<a href="#">FS17</a>	Prévention routière, sécurité du piéton et du cyclomotoriste	4	6	77
<a href="#">FS18</a>	Prévention routière et code de la route	4	10	78
<a href="#">FS19</a>	Sécurité dans la vie courante : risques et conduites à tenir	3	8	79
<a href="#">FS20</a>	Tutelle – Curatelle : Mode d'emploi	4	8	80
<a href="#">FS21</a>	Hygiène, soins et esthétique	4	6	81
<a href="#">FS22</a>	Vie affective, approche de la sexualité	3	8	82
<a href="#">FS23</a>	L'estime de soi et ses répercussions dans ma vie sociale	5	12	83

\* Nombre de stagiaires maximum théorique. N'hésitez pas nous appeler.

## OFFRE DE FORMATION ESAT

2026

## Formations Salariés

N°	Titre de la formation	jour	Pers*	Page
<a href="#">FSS1</a>	Gestion du temps	3	15	84
<a href="#">FSS2</a>	Préparation aux écrits professionnels	3	15	85
<a href="#">FSS3</a>	Les différents types de handicaps	3	15	86
<a href="#">FSS4</a>	Ergonomie Gestes et Postures en ESAT	2	12	87
<a href="#">FSS5</a>	Ergonomie Gestes et Postures en MAS / Foyer d'accueil	2	12	88
<a href="#">FSS6</a>	Animateur en Gestes et Postures	4	8	89
<a href="#">FSS7</a>	Gestion et Prévention des risques en Espaces Verts	2	12	90
<a href="#">FSS8</a>	Développement Durable : Responsabilité Sociétale de l'Entreprise	3	15	91
<a href="#">FSS9</a>	Les mécanismes de la transmission : vers une pédagogie de la réussite	3	15	92
<a href="#">FSS10</a>	Moniteur d'atelier : manager une équipe de travailleur en situation de handicap	3	15	93

\* Nombre de stagiaires maximum théorique. N'hésitez pas nous appeler.

FP1

## Organisation du travail et prévention des accidents dans les ateliers



### Objectifs :

Faire prendre conscience aux ouvriers(ères) d'ESAT de l'importance du respect des consignes de sécurité sur leur lieu de travail.  
Développer un esprit de sécurité, acquérir des habitudes nouvelles de prévention.  
Permettre aux stagiaires de définir les comportements à adopter ou à éviter face à un accident/incident.

### Programme :

#### 1. SECURITE :

- Informations générales sur les accidents du travail
- Qu'entend-on par sécurité, quels en sont les objectifs ?
- L'esprit de sécurité (voir où sont les dangers, les identifier)
- La prévention des accidents

#### 2. PREVENTION :

- La trousse de secours
- Attitude à avoir en cas d'accident (protéger ; éviter le sur-accident)
- Sécuriser le lieu de l'accident
- Protéger la victime
- Alerter
- Secourir (rassurer ; LVA (Libération des Voies Aériennes) ; PLSA (Position Latérale de Sécurité et d'Attente) ; les malaises ; les plaies ; les brûlures)

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers (ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Un livret est remis à chaque participant Visite des ateliers / utilisation de la vidéo / étude de cas / discussion / débat
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

## Organisation du Travail et Sécurité



### Objectifs :

Permettre aux ouvriers et ouvrières d'ESAT de prendre conscience de l'importance du respect des règles élémentaires d'hygiène et de sécurité.

Importance d'une bonne hygiène sur le lieu de travail, tant pour soi que pour les autres.

Développer un esprit de sécurité, acquérir des habitudes nouvelles de prévention.

### Programme :

#### Hygiène :

Qu'entend-on par hygiène ?

Le lavage des mains : quand, comment, pourquoi ?

La tenue vestimentaire

#### Sécurité :

Information générale sur les accidents du travail

Sécurité collective :

Respect des consignes de sécurité dans l'atelier

Présentation des panneaux et affichages

Lieux de dégagement, zones de circulation, stockage...

Risque et Évacuation incendie

Sécurité individuelle :

Le port des EPI

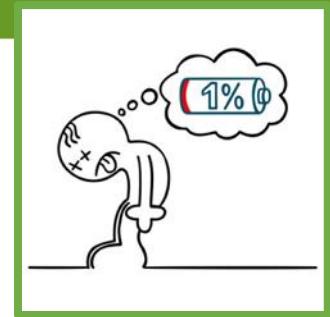
### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers (ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Analyse de pratiques / Étude de cas
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques



FP3

## Réduire la fatigue au travail



### Objectifs :

Initier les ouvriers et ouvrières d'ESAT au respect d'eux-mêmes et des autres lors des manutentions dans leurs ateliers afin de réduire la fatigue au travail.

Les aider à organiser ou mieux organiser leur travail ou leur implantation de poste de travail.

### Programme :

#### 1. Mieux se connaître pour mieux se respecter

- Le squelette, gestes nocifs, les règles de bonnes positions

#### 2. Protéger l'exécutant dans son environnement

- Adapter sa gestuelle, respecter les consignes de sécurité, connaître les panneaux réglementaires

#### 3. Etude du Poste de travail

- Mode opératoire "main gauche - main droite", ergonomie du poste de travail

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers (ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances Documents édités par la MSA, l'INRS / Étude de cas / Visite des ateliers
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP4

## Ergonomie en ESAT



### Objectifs :

Identifier et comprendre les principales causes d'accidents du travail et de maladies professionnelles.

Trouver des moyens pour s'en prémunir.

Acquérir des techniques gestuelles et posturales adaptées à la manutention.

Prendre en compte tous les critères de pénibilité du travail (postures de travail, bruit, ambiance thermique et lumineuse...).

Proposer des améliorations pour l'aménagement de son poste de travail.

### Programme :

#### Les accidents du travail

##### L'ergonomie

- Réflexion sur les conditions de travail
- Identification des risques d'AT et de maladies professionnelles

##### Le corps, le squelette et la colonne vertébrale

- Que se passe-t-il pendant les travaux assis/penché/debout
- Les accidents de la colonne vertébrale
- Comment peut-on éviter le mal de dos ?
- Les Troubles Musculo-Squelettique

##### Analyse de pratiques

##### Recherche de solutions

##### Exercices pratiques

- en situation d'apprentissage
- en situation réelle de travail
- réflexion sur l'aménagement du poste de travail

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers (ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Analyse des pratiques / Étude de cas / Vidéos
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP5

## Gestes et Postures adaptés à chaque poste de travail



### Objectifs :

Permettre aux ouvriers et ouvrières d'ESAT et AP d'exécuter eux-mêmes les gestes et postures adaptées à chaque situation en tenant compte des règles de sécurité pour eux et pour les autres.

### Programme :

#### Le corps, le squelette et la colonne vertébrale

- Que se passe - t 'il pendant les travaux assis/penché/debout
- Les accidents de la colonne vertébrale
- Comment peut-on éviter le mal de dos ?

#### Exercices pratiques

- Apprendre à relever un poids (caisse, carton...)
- Apprendre à manipuler des objets encombrants à plusieurs
- Exercices de gymnastique pour soulager son corps

#### Physique de l'effort : principe d'ergonomie

- Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques
- S'échauffer
- S'étirer

#### Protection collective et protection individuelles (les EPI)

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers (ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Visites des ateliers / Vidéos
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP6

## Sécurité et Manutention au poste de Travail



### Objectifs :

Faire prendre conscience aux stagiaires de l'importance du respect des règles de sécurité.

Améliorer les règles de sécurité dans leur établissement.

Avoir un regard critique sur les dangers possibles dans les ateliers.

### Programme :

#### La personne au travail et les risques d'accidents possibles

- La personne au travail (troubles du dos, TMS, bruits)
- Les risques d'accidents (Chutes, accidents dus aux circulations)

#### La manutention au poste de travail

- Sécurité et Qualité (les bons gestes)
- Bien être : rythme de l'effort, micro-pauses...

#### La protection individuelle et collective

- Règles et organisation (plan des circulations, protection collective)
- Les EPI

#### La tenue des postes de travail

- Anticipation, planification...
- Rangement, nettoyage, signalement des anomalies...

### Incidences d'une mauvaise organisation

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers (ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Analyse des pratiques / Étude de cas / Vidéos / Visite des ateliers...
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques



FP7

## Approche de la notion de Qualité en ESAT



### Objectifs :

Sensibiliser les usager(ère)s d'ESAT à l'importance de la qualité de leur travail vis à vis de leur clientèle.  
Mener une réflexion commune sur les changements de comportement

### Programme :

#### Quel est le rôle de l'ESAT ?

- Production
- Satisfaction et fidélisation du client

#### Quels sont les droits et les devoirs du travailleur ?

- Droits : salaire, congés...
- Devoirs : production, ponctualité... Qualité / Non qualité
- Comment définir les notions de Qualité / Non qualité ?
- Quels sont les facteurs - interne ou externes - pouvant engendrer de la qualité / non qualité
- Conséquences sur l'établissement / sur le travailleur

#### Quels sont les remèdes contre la non qualité

- Réflexion
- Propositions de solutions à mettre en œuvre

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers (ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Discussions – débats Visite des ateliers - interview de moniteurs
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP8

## Place et rôles des usagers dans les ateliers d'ESAT



### Objectifs :

Permettre aux usager(ère)s d'ESAT de connaître quel est leur rôle dans leur atelier. Leur faire prendre conscience de leur importance et des conséquences que peut avoir leur motivation ou "non motivation" au travail sur la vie de l'atelier et de l'ESAT.

### Programme :

#### Quelles sont les missions d'un ESAT ?

- Travail
- Aide et soutien

#### Que peut-on attendre d'un ouvrier d'ESAT ?

#### S'intéresser au travail effectué

- pour qui je travaille, qui sont mes clients ?
- est-ce que je connais réellement le produit que je fais ?
- quel est mon rôle dans la fabrication de celui-ci ?

#### Faire un travail de qualité

- qu'est-ce que la qualité ?
- comment puis-je y participer ?

#### Être motivé par son travail

- comment, pourquoi ?

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers (ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Visites de l'atelier / Interview de moniteurs, d'éducateurs...
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP9

## Usager d'ESAT : Découvrir l'entreprise



### Objectifs :

Aider les usager(ère)s d'ESAT et EA à réfléchir sur ce que sont les entreprises, comment elles fonctionnent et quels sont leurs objectifs.

### Programme :

#### L'entreprise :

- Que lui faut-il pour fonctionner ?
- Quels sont ses objectifs ?
- Une notion importante : la Qualité

#### Les règles de vie en entreprise :

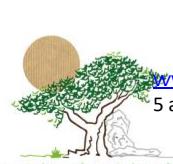
- le règlement intérieur

#### Le contrat de travail entre l'employeur et le salarié

#### Différence entre les salaires d'ESAT et AP et les salaires en entreprise ordinaire

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers (ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 à 8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Discussions - débats / Étude de cas
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques



FP10

## Être Représentant du Personnel Au CVS



### Objectifs :

Permettre aux usager(ère)s d'ESAT de mieux s'exprimer oralement dans différentes circonstances (personnelles ou professionnelles).

Acquérir le vocabulaire correspondant à ces circonstances.

Préparer une réunion, un conseil de la vie sociale (OdJ, planification, gestion du temps...).

### Programme :

#### Qu'est-ce que communiquer ?

- Emetteur / Récepteur
- Ai-je un ou plusieurs interlocuteurs ?
- Le schéma de communication de 2 personnes
- Face à face ou téléphone ?
- Les différents registres du langage
- Recensement des informations à transmettre

#### Les représentants au sein de l'établissement

- J'apprends à mettre en place mon intervention
- Quel message je veux faire passer ?
- Quels sont les messages que je dois garder ?
- Quelles questions poser ?
- Comment retransmettre les informations aux autres ?
- Je prépare ma réunion de CVS

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers (ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 à 8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Jeux de rôles / Construction d'outils
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

## FP11

### Gestion du Temps



#### Objectifs :

Apprendre aux ouvriers(ères) d'ESAT et AP à mieux gérer leur temps.  
Eviter les situations d'urgences génératrices de stress et d'accidents.

#### Programme :

##### Les 3 "P"

- Préparer
- Planifier
- Prévoir

##### Méthode des "PAS"

- Préparation / Action / Suivi

Elaborer des plans d'action

Le rétro-planning

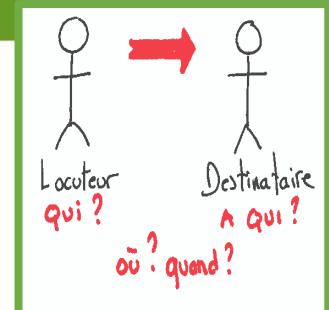
Evaluer / Réadapte

#### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers (ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 à 8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Étude de cas / Élaboration d'outils
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP12

## Mieux communiquer avec les autres



### Objectifs :

Faire prendre conscience aux stagiaires de l'importance d'une bonne communication afin d'éviter les conflits et leur apprendre comment les gérer au mieux s'ils surgissent.

### Programme :

1 - Prise de conscience des stagiaires que chacun est différent et donc comprend et agit différemment :

- Comment éviter les interprétations

2 - Pourquoi a-t-on des difficultés à communiquer ?

- Aborder le domaine des émotions ; comment les exprimer sans excès
- Pièges à éviter

3 - Qu'est-ce qu'une communication efficace ?

- Savoir délivrer un message
- Vérifier s'il a été bien compris
- Que faire si soi-même on n'a pas bien compris une consigne

4 - Apprendre à écouter, à reformuler : notion de respect de chacun

Apprendre à se mettre dans les "baskets" de l'autre

Aborder la technique de la communication non violente

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers (ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Jeux interactifs et jeux de rôle d'outils
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP13

## S'exprimer au quotidien (parler, téléphoner, écrire)



### Objectifs :

Permettre aux usager(ère)s d'ESAT de s'approprier les outils de communication existants afin de favoriser leur insertion sociale et professionnelle.

### Programme :

#### 1. Je vis en société

- mes droits
- mes devoirs

#### 2. Je suis en contact avec mes amis, ma famille : je communique

- oralement ; j'apprends à m'exprimer clairement
- par téléphone
- par courrier

#### 3. Je communique avec les administrations, mon employeur (Comprendre les formulaires, utiliser le téléphone et l'annuaire)

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT désirant améliorer sa communication avec les autres
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Vidéos
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP14

## Le Projet individuel



### Objectifs :

Permettre aux usager(ère)s d'ESAT de mieux comprendre ce qu'est le projet individuel et les aider à s'investir dans la mise en place de celui-ci.

### Programme :

Qu'est-ce qu'un projet individuel et à quoi sert-il ?

Sur quoi dois-je réfléchir ?

Quelles sont les personnes qui peuvent intervenir dans mon projet ?

Quels sont les outils et les ressources que je peux utiliser pour avancer dans mon projet ?

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT désirant travailler sur son projet individuel
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Étude de cas
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP15

## Le rôle du coordinateur de projet



### Objectifs :

Depuis la mise en place des projets individuels (loi 2002-2), toute personne adulte, travaillant en ESAT, doit pouvoir participer au choix de la personne qui sera son coordinateur de projet.

### Programme :

#### 1. Le projet individuel ?

- définition
- avantages / désavantages pour la personne
- devenir acteur de son projet

#### 2. Un coordinateur de projet :

- Pourquoi ? (Interlocuteur privilégié)
- Qui ? (Choix)

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT désirant en apprendre plus sur le rôle du coordinateur de projet
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Étude de cas
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP16

## Les personnes ressources autour de moi, de mon projet individuel



### Objectifs :

Permettre aux usager(ère)s d'ESAT nouvellement accueillis de mieux connaître les rôles et missions des services qui les entourent tant dans leur vie professionnelle que leur vie personnelle.

Constituer, avec eux, leur 'annuaires' en images de toutes ces personnes ressources.

### Programme :

1. Quelles sont les questions que je me pose ?
2. Quelles sont les situations dans lesquelles je me suis retrouvé en difficulté ?
  - à l'ESAT, chez mes parents, en appartement...
3. Vers qui puis-je aller chercher de l'aide ?
  - pour mes problèmes professionnels (directeur, moniteur...)
  - pour mes problèmes autres que professionnels (parents, tuteur...)

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Tout(e) usager(ère) d'ESAT nouvellement accueilli(e)
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Étude de cas
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP17

## Hygiène au Travail et Au Poste de travail



### Objectifs :

Faire prendre conscience aux participants de l'importance d'une bonne hygiène sur son lieu de travail tant pour eux que pour les autres.

Les sensibiliser à l'image qu'ils donnent de leur établissement et les aider l'améliorer

### Programme :

#### Qu'est-ce que l'hygiène ?

Pourquoi l'hygiène est-elle aussi importante sur son lieu de travail ?

- Pour soi, pour ses collègues, pour ses clients
- 

#### Chacun participe à l'image de son établissement

- Par son aspect extérieur (vêtements, chaussures, coiffure...)
- Par son attitude (politesse, respect de soi, des autres, des consignes)

#### Porter des vêtements adaptés

- Blouse, bleu, salopette, EPI

#### Je me lave les mains :

- Quand, comment, pourquoi ?

Au travail, quels endroits favorisent une bonne hygiène

Mon poste de travail : je le respecte et le maintien en bon état

Je fais un travail de qualité

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Discussions, débats...
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP18

## Vie Sociale, Vie Professionnelle Postures, organisation et comportements adaptés



### Objectifs :

Permettre aux participants de prendre conscience des différents facteurs favorisant de bonnes relations sociales (importance de l'hygiène et de la tenue vestimentaire : image de soi).

Leur permettre de faire le tri entre leur vie sociale et le professionnalisme que réclame leur poste.

Les faire réfléchir sur leur comportement et leur organisation pour gagner en efficacité et mieux gérer leur stress.

### Programme :

L'homme un animal social

#### Adapter son comportement à la situation

Vie privée :

Différents niveaux de sociabilité (famille, couple, amis, etc...)

Vie publique/Vie intime (intimité, de discréction de pudeur)

Respect de soi / respect des autres

Vie professionnelle :

Le travail, une micro-société

Les relations interpersonnelles au travail : entre usagers

- entre usagers et moniteurs

- entre usagers et personnels de l'établissement

Les exigences du poste : être pro qu'est-ce que ça sous-entend ?

Hygiène corporelle :

Pourquoi, quand, comment ?

Tenue vestimentaire :

Les codes sociaux et l'interprétation

Avoir une tenue adaptée à la situation

### Organisation et gestion du stress

### Gestion du temps

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	10 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Discussions, débats...
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP19

## Travailler en ESAT : Effectuer mes déplacements à pied



### Objectifs :

Permettre aux participants d'effectuer les déplacements liés à leur activité professionnelle en toute sécurité.

### Programme :

#### La signalisation routière

- panneaux danger /panneaux obligation
- l'intersection
- priorité à droite
- le stop ; le "cédez le passage"
- la signalisation lumineuse et le marquage au sol

#### Les dangers à éviter : facteurs aggravants et conduites à risques :

- l'alcool
- la vitesse
- le téléphone portable

#### Etre plus autonome dans ses déplacements

- se repérer dans la rue et prendre les transports en commun
- se déplacer en toute sécurité, à pied, en vélo ou en cyclo

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Sorties pédagogiques
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP20

## Travailler en ESAT : Effectuer mes déplacements avec mon véhicule ou celui de l'atelier



### Objectifs :

Permettre aux participants d'effectuer les déplacements liés à leur activité professionnelle en toute sécurité avec leur véhicule ou celui de l'établissement.

### Programme :

La prévention

Les comportements

La signalisation et les règles de circulation

- panneaux danger - obligation - interdiction - indication - localisation
- l'intersection ; priorité à droite ; le stop ; le "cédez le passage"
- la signalisation lumineuse et le marquage au sol
- Les distances de sécurité, d'arrêt, le temps de réaction...

Les comportements à risques

Les facteurs aggravants

Le véhicule : vérifications et entretien courant

Que faire en cas d'accident

- Constat amiable et déclaration d'assurance
- Protéger Alerter Secourir

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT capables de conduire des véhicules
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Études de cas / Série "code"
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP21

## Travailler en atelier d'ESAT : Entretien d'un vélo



### Objectifs :

Permettre à des ouvriers(ères) d'atelier réparation et entretien de vélos de mieux connaître les techniques d'entretien et de réparation d'un vélo.

### Programme :

Les différents types de vélos (VTT, course, vélo de ville...)

#### Les équipements

- éclairage ; garde-boue ; porte-bagage ; compteur...

#### L'outillage

#### L'entretien courant du vélo

#### Les réparations

Les roues (voile, jante, crevaison, pneus...)

Les freins

Les vitesses

Pédaliers et pignons

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Études de cas
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP22

## Informatique : Découvrir l'ordinateur (Usage professionnel)



### Objectifs :

Permettre aux participants de se familiariser avec un ordinateur.

Apprendre à utiliser toutes les possibilités offertes par l'outil informatique : traitement de texte, tableur calculs, jeux éducatifs, photos et vidéos numériques, recherches sur internet.

### Programme :

#### L'ordinateur, comment ça marche ?

- les principaux constituants : UC, moniteur, souris, clavier...
- combien ça coûte ?
- comment est-ce qu'on le met en marche ?

#### Que peut-on faire avec un ordinateur ?

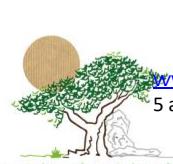
- taper du texte et le mettre en forme
- faire des tableaux et des calculs
- scanner des documents
- numériser des photos

#### Initiation à la suite bureautique :

- Le traitement de texte
- Le tableur
- Logiciel de présentation (type PowerPoint)

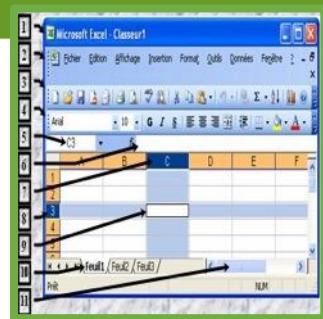
### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Exercices pratiques d'application
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques



FP23

## Informatique : Initiation au tableur



### Objectifs :

Permettre aux participants de se familiariser avec un tableur.  
Apprendre à utiliser la base des possibilités offertes par cet outil.

### Programme :

#### Qu'est-ce qu'un tableur ?

- à quoi ça sert ?

#### Prise en main du tableur

#### Gestion de ses documents

- Créer, enregistrer, modifier, classer, imprimer

#### Saisir des données

- Les différents types de données  
- la navigation dans les cellules

#### Utiliser des formules basiques

#### Générer des graphiques

#### Mettre en forme

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Exercices pratiques d'application
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP24

## Informatique : Initiation au traitement de texte



### Objectifs :

Apprendre à se familiariser avec un traitement de texte.

Apprendre à utiliser la base des possibilités offertes par cet outil.

### Programme :

Qu'est-ce qu'un traitement de texte ?

- à quoi ça sert ?

Prise en main du traitement de texte

Gestion de ses documents

- créer, enregistrer, modifier, classer, imprimer...

Mettre en forme

- caractère, police, style...

- paragraphes, retrait, alignement, interlignes, puces...

Mise en page

- marges, orientation, en-tête et pied de page...

Insérer un tableau

Insérer des objets

- images, photos, autres documents...

Les outils : correcteur d'orthographe, dictionnaires...

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Exercices pratiques d'application
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP25

## Utilisation du transpalette manuel En toute sécurité



### Objectifs :

Initier les participants à la conduite et à la manipulation des transpalettes manuels en tenant compte des règles de sécurité.

Amorcer une réflexion sur les règles de sécurité et d'organisation en matière de stockage.

### Programme :

#### Les transpalettes manuels :

Règles de sécurité pour la conduite des transpalettes manuels

Organisation d'un stockage

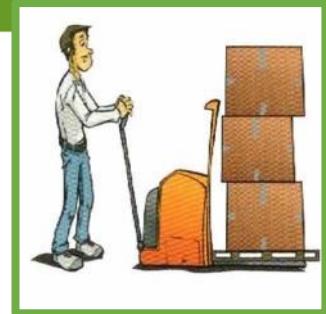
Exercices pratiques

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	4 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Exercices pratiques d'application
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP26

## Utilisation des transpalettes électriques et gerbeurs En toute sécurité



### Objectifs :

Initier les participants à la conduite et à la manipulation des transpalettes manuels et électriques en tenant compte des règles de sécurité.

Amorcer une réflexion sur les règles de sécurité et d'organisation en matière de stockage.

### Programme :

#### Les transpalettes manuels :

Règles de sécurité pour la conduite des transpalettes manuels

Organisation d'un stockage

Exercices pratiques

#### Les transpalettes électriques et gerbeurs :

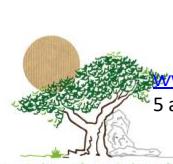
Règles de sécurité pour la conduite des transpalettes électriques

La législation pour l'utilisation de ces matériels

Exercices pratiques

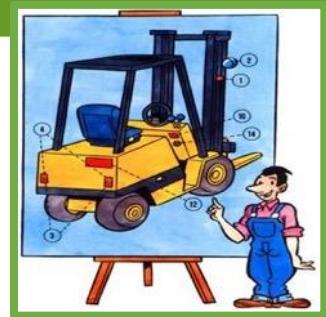
### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Avoir déjà utilisé les transpalettes manuels dans le cadre de son travail
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	4 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Exercices pratiques d'application
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques



FP27

## Conduire un Chariot Élévateur en toute sécurité



### Objectifs :

Initier les participants à la conduite d'un chariot élévateur et à la manipulation d'un transpalette en tenant compte des règles de sécurité.

### Programme :

#### Qu'est-ce qu'un chariot élévateur ?

- Dans quels cas l'utiliser ?
- Qui peut travailler avec ?
- Une formation est-elle obligatoire ?
- Peut-on conduire tous les types de chariots élévateurs ?

#### Qu'est-ce qu'un transpalette ?

- Dans quels cas l'utiliser ?
- Dans quels lieux l'utiliser ?
- Qui peut s'en servir ?

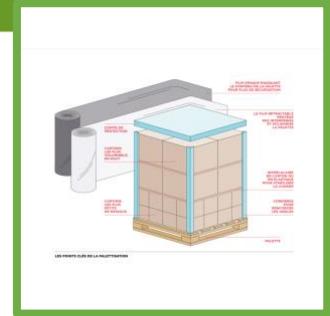
*Pour le bon fonctionnement de la formation, merci de mettre à disposition pendant toute la durée du stage une salle ainsi qu'un chariot élévateur et un transpalette*

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	4 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP28

## Travailler en atelier d'ESAT : La Palettisation



## Objectifs :

- Faire prendre conscience aux stagiaires de l'impact du conditionnement pour garantir un état de livraison irréprochable.
  - Sensibiliser les travailleurs aux notions de « conditionnement » et de « palettisation » comme représentation d'une image extérieure de leur atelier et comme témoin du professionnalisme de leur équipe

## Programme :

## 1. L'Emballage

- 1.1. Les différents contenus et leurs caractéristiques
  - 1.2. La protection des produits contre : les chocs ; l'humidité ; la poussière ; le vol
  - 1.3. La fermeture des cartons
  - 1.4. Pose et lecture des étiquettes

## 2. Le Conditionnement

- 2.1. Le cahier des charges
  - 2.2. La présentation des produits
  - 2.3. Incidences d'un conditionnement non conforme
  - 2.4. Manipuler une charge lourde

### 3. La Palettisation

- 3.1. Les différents types de palettes et leurs utilisations
  - 3.2. Plan de palettisation
  - 3.3. Rationner et stabiliser les marchandises
  - 3.4. La préparation avant l'expédition (film plastique, cerclage)

#### 4. Déplacement et Stockage

- 4.1. Le matériel de manutention (diable, transpalette, gerbeur, chariot élévateur)
  - 4.2. Le matériel de stockage

## 5. Équipement et consignes de sécurité

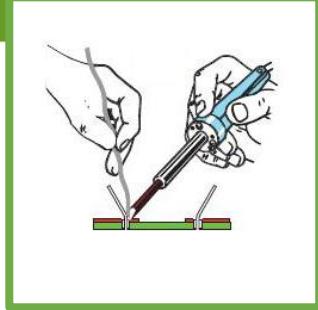
- 5.1. Protection individuelle
  - 5.2. Protection collective

## Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers (ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Un livret est remis à chaque participant Visite des ateliers et/ou du stockage / étude de cas / discussion /débat / Travaux pratiques d'application
Évaluation formative	Mises en situation de travail / travaux pratiques

**FP29**

## La soudure à l'étain



### Objectifs :

Permettre aux usagers d'ESAT de découvrir la soudure à l'étain dans l'éventualité d'intégrer un atelier "soudure" ou "câblage".

Permettre à ceux qui travaillent déjà en atelier soudure de mieux comprendre les règles qui permettent de réaliser une bonne soudure.

Leur permettre de progresser dans la réalisation pratique de différentes soudures plus ou moins complexes.

### Programme :

#### Préparation :

- Présentation de la soudure (rôle et principe)
- Rappels des règles de sécurité
- Matériels (rôle et qualités).
- Principe de l'étamage
- Vérification des soudures (mesures et appréciation qualitative)

Travaux pratiques : Précisé en fonction de l'analyse des besoins, par exemple

- Soudure fil à fil
- Soudure sur un interrupteur à levier
- Réalisation d'une rallonge jack
- Réalisation d'une rallonge Cinch
- Réalisation d'une rallonge XLR
- Réalisation d'une rallonge sub D
- Réalisation d'une rallonge péritel mâle
- Réalisation d'un kit étoile

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Analyse des pratiques / Vidéos
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP30

## Nettoyage des bureaux, sanitaires et ateliers



### Objectifs :

Aider les ouvriers(ères) d'ESAT et AP à acquérir les techniques de base du ménage en locaux collectifs ou individuels, à s'organiser pour travailler en équipe, à s'initier aux techniques professionnelles.

### Programme :

Analyse de l'existant dans l'établissement

#### Initiation aux techniques professionnelles

- connaissances des matériels et produits utilisés et de leurs dangers
- entretien des sanitaires
- dépoussiérage et essuyage des mobiliers
- balayage humide - lavage "à plat" des sols
- entretien des sols thermoplastiques
- nettoyage des vitres
- entretien des supports textiles (moquettes, sièges)

Mise en place d'une organisation cohérente

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP31

## Les bases de la couture



### Objectifs :

Permettre aux ouvriers(ères) d'ESAT et AP d'être capable de réaliser des coutures à la machine.

Découvrir et apprendre à utiliser la machine à coudre ; connaître et réaliser différents points.

Etre capable d'assurer l'ensemble des petites réparations de l'habillement.

### Programme :

Découvrir les éléments constitutifs d'une machine à coudre

Règles pour une utilisation de la machine en toute sécurité

Découvrir les différentes fonctions de la machine

Travail avec les points et matières

Comprendre et voir les différentes applications possibles

Apprendre à réaliser des petits travaux de maintenance du linge :

- Coudre un bouton, une agrafe, faire une bride...
- Réparer une boutonnière
- Poser ou recoudre une fermeture à glissière
- Faire un ourlet
- Réaliser une reprise à la main ou à la machine

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP32

## La couture : Perfectionnement et pistes de développement



### Objectifs :

Acquérir et maîtriser les gestes utiles au nouveau chantier (Beach Flag).  
Etre (plus) à l'aise et en confiance avec l'outil machine à coudre.  
Connaître les différents tissus et leurs spécificités.  
Apprendre de nouvelles techniques et se perfectionner professionnellement.  
Réaliser différentes coutures, réparations et retouches.

### Programme :

Évaluation des connaissances, des savoir-faire et des travaux à réaliser  
Reprise des bases et exercices pratiques divers sur différents matériaux  
Réalisation et répétition des gestes pour le nouveau chantier  
Élargissement du champ d'intervention pour plus d'autonomie

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT travaillant en atelier couture et leur moniteur
Pré-requis	Avoir des notions de bases en couture
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP33

## Travailler en équipe de blanchisserie : Hygiène au quotidien (norme RABC)



### Objectifs :

Faire prendre conscience de l'importance de l'hygiène des personnes intervenantes dans le cadre de l'atelier Blanchisserie fonctionnant avec la norme RABC.

Apprendre que les gestes de tous les jours sont vecteurs de bactéries (se gratter les cheveux, s'essuyer le visage avec les mains, se moucher etc. ....).

Apprendre les différents repères pour éviter de reproduire ces gestes habituels ou du moins les limiter de façon significative.

Apprendre à se laver les mains régulièrement et selon un mode opératoire et ce plusieurs fois par jour.

Savoir accueillir une personne dans le cadre de la blanchisserie.

### Programme :

#### Qu'est-ce que l'hygiène ?

Hygiène définition : Apprenons à repérer les actes de la vie quotidienne qui contribue à une bonne hygiène de vie

Acquérir les gestes de la toilette quotidienne en employant les produits adéquats

Connaître les bases de l'entretien des vêtements pour les notions d'hygiène, de respect de soi et des autres.

#### Hygiène et environnement de travail ?

Hygiène dans le vestiaire

Hygiène et gestuelle

Hygiène et gestes professionnels

#### RABC...

Les Risques de contamination

Les gestes qui contaminent

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT et leurs moniteurs qui travaillent en équipe
Pré-requis	Avoir des notions de bases en couture
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP34

## Travailler en blanchisserie : Améliorer son efficacité



### Objectifs :

Amener les ouvriers(ères) de blanchisserie à parfaire leur travail en atelier.  
Apporter des notions théoriques et pratiques utiles en blanchisserie de collectivité.  
Répondre aux exigences de satisfaction d'une clientèle de professionnels et/ou particuliers.

### Programme :

#### L'origine et la classification des tissus

- animale - végétale - artificielle

#### L'étiquetage

- les familles d'étiquettes  
- les étiquettes de composition, origine, entretien, taille

#### Le circuit du linge

- tri / pesage / détachage - lavage / essorage - séchage / repassage / pliage - contrôle / stockage

#### Le matériel

- machine à laver / sécheuse / séchoir rotatif / fers à repasser / presses / calandre

#### Les produits

- produits lessiviels - produits détachant

#### Sécurité et ergonomie

- au poste, à l'atelier, comment économiser ses mouvements ?

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Avoir déjà travailler un minimum en atelier blanchisserie
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Support pédagogique
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP35

## Travailler en équipe de blanchisserie : Le Repassage



### Objectifs :

Etre autonome en utilisant les différentes techniques de repassage selon les vêtements.  
Trier et plier le linge et les vêtements. Travailler en toute sécurité.  
Entretenir son matériel.

### Programme :

Connaissance du matériel de repassage

Connaissance et utilisation des produits de repassage

Tri du linge

Techniques de repassage

Sécurité et prévention

Entretien du matériel

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP36

## Travailler en Espaces Verts : Démarrer une activité d'entretien des jardins



### Objectifs :

Donner aux ouvriers(ères) d'ESAT et AP les connaissances de bases sur les techniques de réalisation et d'entretien des Espaces Verts.

Leur apprendre à travailler en équipe.

Leur faire prendre conscience des dangers liés à l'activité.

### Programme :

#### L'entretien des Espaces Vert

- Tonte, taille, plantations...

#### Notions d'ergonomie

- Travailler en toute sécurité

#### L'utilisation du matériel

- Comment se servir du matériel utilisé en EV

#### L'organisation du chantier

- Travailler en équipe, organiser sa journée de travail...

*Les stagiaires n'ayant pas d'équipements de protection individuelle jugés satisfaisant ne pourront pas pratiquer.*

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui souhaitent travailler en équipe Espaces Verts
Pré-requis	Aucun
Durée	5 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques



FP37

## Travailler en Espaces Verts : Organiser son chantier

### Objectifs :

Aider les participants à mieux appréhender les différentes tâches d'un chantier d'entretien en Espaces Verts et leur permettre d'optimiser leur temps afin d'améliorer la qualité de leurs prestations.

### Programme :

#### L'entretien des Espaces Verts :

- L'entretien des gazons
- Le débroussaillage
- La taille et l'élagage
- Les plantations et transplantations
- L'entretien d'un massif d'arbustes

#### L'organisation du chantier :

- Définir des priorités : esthétisme, sécurité, santé des végétaux
- Organiser sa journée de travail
- Organiser son chantier sur l'année

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui travaillent en équipe Espaces Verts
Pré-requis	Aucun
Durée	2 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Livret pédagogique
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP38

## Travailler en Espaces Verts : Reconnaissance et entretien des plantes



### Objectifs :

Permettre aux ouvriers(ères) d'ESAT d'être capable de reconnaître les plantes courantes utilisées dans les "Parcs et Jardins". Faciliter l'accès aux connaissances de base permettant de leur apporter l'entretien adapté.

### Programme :

#### Reconnaissance des végétaux

- typologie : arbre, arbuste, plante herbacée...
- arbres : feuillus et conifères
- arbustes
- vivaces, plantes à massifs, bulbeuses...
- plantes spontanées

#### L'entretien des plantes

- les besoins physiologiques des végétaux
- les techniques d'entretien (arrosage, taille, hivernage...)

#### Les protections de végétaux

- les maladies cryptogamiques
- les attaques parasitaires
- les carences
- les produits phytopharmaceutiques

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui travaillent en équipe Espaces Verts
Pré-requis	Être lisant ou en passe de le devenir
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Sorties terrain
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP39

## Travailler en Espaces Verts : Améliorer son efficacité



### Objectifs :

Donner aux ouvriers(ères) d'ESAT et AP des connaissances supplémentaires sur l'entretien des Espaces Verts afin d'améliorer leurs compétences

### Programme :

#### Entretien des Espaces Verts :

- Entretien des gazons (tonte, arrosage...)
- Taille
- Ramassage des feuilles et nettoyage
- Désherbage
- Débroussaillage
- Découpe des bordures

#### Utilisation du matériel :

- Notions de sécurité individuelle et collective
- Manipulation du cordeau

#### Apprendre à travailler en équipe

*Les stagiaires n'ayant pas d'équipements de protection individuelle jugés satisfaisant ne pourront pas pratiquer.*

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui travaillent en équipe Espaces Verts
Pré-requis	Aucun
Durée	5 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

## FP40

### Travailler en Espaces Verts : Connaître et entretenir le matériel



#### Objectifs :

Donner aux ouvrier(ère)s d'ESAT et EA des connaissances supplémentaires sur le matériel utilisé en EV afin d'en améliorer l'utilisation sur le terrain.

Leur faire prendre conscience de l'importance (tant sécuritaire qu'économique) de chercher à conserver un matériel en bon état.

Apprendre à intervenir sur des pannes simples en toute sécurité.

#### Programme :

##### Le matériel utilisé en Espaces Verts

- l'outillage manuel (pelle, bêche, outils de coupe...)
- les tondeuses
- les débroussailleuses
- le taille-haie
- la tronçonneuse

##### Comment travailler avec ce matériel en toute sécurité

- Sécurité individuelle et collective, port des EPI, ergonomie
- Procédure de démarrage et d'utilisation
- Le rangement du matériel au quotidien

##### Les différents types de moteurs de ces machines

Repérage de pannes simples

L'entretien de l'outillage manuel

L'entretien des machines à moteur

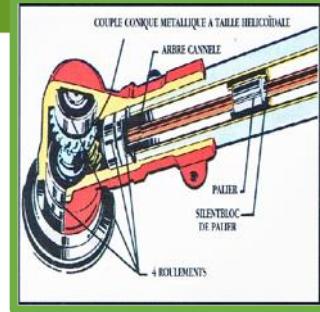
*Les stagiaires n'ayant pas d'équipements de protection individuelle jugés satisfaisant ne pourront pas pratiquer.*

#### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui travaillent en équipe Espaces Verts
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

## FP4.1

### Travailler en Espaces Verts : Entretien annuel des machines



#### Objectifs :

Permettre aux ouvrier(ère)s d'ESAT et EA d'exécuter eux-mêmes les principales opérations d'entretien sur les machines utilisées couramment en Espaces Verts et d'effectuer les opérations avant le remisage de fin de saison.

#### Programme :

##### Les différentes machines utilisées couramment en EV

- les tondeuses
- les débroussailleuses
- la tronçonneuse, le taille-haie, le souffleur, la motobineuse...

##### Les différents types de moteurs

- électriques, thermiques, 2T, 4T, diésels

##### Le nettoyage et l'entretien annuel des machines

- carters de coupe et de protection - dispositif d'allumage - dispositif d'embrayage - vidanges / graissages
- filtres et crépines - câbles et courroies - la carburation

##### L'entretien de l'outil de coupe

- affûtage et changement de lame sur tondeuse et débroussailleuse
- cas de la tronçonneuse

##### Remplir une fiche d'entretien du matériel

*Les stagiaires n'ayant pas d'équipements de protection individuelle jugés satisfaisant ne pourront pas pratiquer.*

#### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui travaillent en équipe Espaces Verts et qui aimeraient s'occuper plus particulièrement de l'entretien du matériel
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP42

## Travailler en Espaces Verts : Les gestes et postures du jardinier



### Objectifs :

Permettre aux ouvrier(ères) d'ESAT et EA de comprendre les risques liés aux activités physiques. Leur permettre d'exécuter d'eux-mêmes les gestes et postures adaptées à chaque situation en tenant compte des règles de sécurité pour eux et pour les autres.

### Programme

#### En salle :

- Apprendre à connaître le squelette
- Comprendre les troubles du dos et de la colonne vertébrale (Activités réflexes, disques intervertébraux, système nerveux central)
- Comprendre les TMS et les moyens de lutte
- Principes d'ergonomie et de manutention, physiologie de l'effort
- Sécurité individuelle et collective
- Préserver son corps : les EPI, les oreilles et le bruit, les yeux...

#### Sur le terrain :

- Meilleures positions en fonction de son physique et de ses problèmes de santé
- Chacun manipulera des objets et des charges en cherchant à appliquer les principes énoncés.

*Les stagiaires n'ayant pas d'équipements de protection individuelle jugés satisfaisant ne pourront pas pratiquer.*

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui travaillent en équipe Espaces Verts
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Vidéos / Supports édités par la MSA et l'INRS
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP43

## Travailler en Espaces Verts : L'entretien d'un jardin



### Objectifs :

Permettre aux ouvriers(ères) d'ESAT et EA qui travaillent en équipe Espaces Verts de connaître les différentes opérations d'entretien des jardins et de s'organiser en fonction de ces tâches.

### Programme :

#### La tonte et l'entretien des gazons

- Tonte - aération - scarification - roulage - arrosage - défeutrage...

#### L'arrosage

- l'arrosage manuel (fréquence, quantités, techniques, etc. .)
- l'arrosage intégré : réglage et programmation

#### La taille

- les arbustes d'ornement
- les arbres

#### Le désherbage

- manuel, chimique, techniques alternatives

#### Le ramassage des feuilles

#### L'entretien d'un massif d'arbustes

*Les stagiaires n'ayant pas d'équipements de protection individuelle jugés satisfaisant ne pourront pas pratiquer.*

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui travaillent en équipe Espaces Verts
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP44

## Travailler en Espaces Verts : La Taille



### Objectifs :

Permettre aux ouvrier(ère)s d'ESAT et EA travaillant en équipe EV de tailler les végétaux d'ornement, arbustes et haies en toute sécurité et en respectant les règles de l'art.

### Programme :

#### Initiation à la taille

- pourquoi tailler, où, quand et comment ?

#### Les outils de taille et leur entretien

#### La taille douce

#### La taille de formation

- formation d'une tige, d'une charpente, d'une palmette...

#### La taille d'entretien

- bois mort, allègement, floraison, rajeunissement...

#### La taille des haies et des alignements

#### La taille des fruitiers

- principes de base

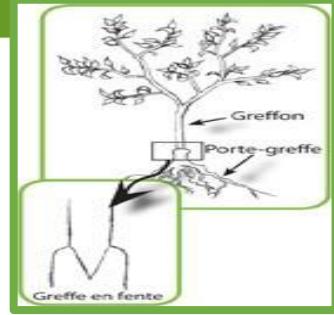
Les stagiaires n'ayant pas d'équipements de protection individuelle jugés satisfaisant ne pourront pas pratiquer.

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui travaillent en équipe Espaces Verts
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP45

## Travailler en Espaces Verts : La Taille et Greffe des fruitiers



### Objectifs :

Permettre aux ouvrier(ère)s d'ESAT et EA d'acquérir les connaissances de base de la taille des arbres fruitiers. Etre sensibilisé aux principales greffes des arbres fruitiers.

### Programme :

#### Connaissance et reconnaissance des arbres fruitiers

- les principaux fruitiers de la région

#### Les bases de la taille des arbres

- pourquoi, où, quand et comment ?
- les effets induits

#### La taille de l'olivier

#### La taille des autres fruitiers

- les arbres à pépins
- les arbres à noyaux

#### Les greffes

- coupe d'un tronc et rôle des différentes parties
- les principales greffes utilisées en arboriculture

*Les stagiaires n'ayant pas d'équipements de protection individuelle jugés satisfaisant ne pourront pas pratiquer.*

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui travaillent en équipe Espaces Verts
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP46

## Travailler en Espaces Verts : La Tonte



### Objectifs :

Permettre aux ouvriers(ères) d'ESAT et EA travaillant en équipe EV d'effectuer une tonte en toute sécurité et en respectant les règles de l'art.

### Programme :

#### Les gazons

- Les différents types de pelouse

#### Initiation à la tonte

- pourquoi tondre, quand et comment ?

#### Le matériel de tonte et son entretien

- les différentes tondeuses
- rotative / hélicoïdale / tractée / autotractée / autoportée
- l'entretien des tondeuses

#### Procédure de démarrage et d'utilisation

*Les stagiaires n'ayant pas d'équipements de protection individuelle jugés satisfaisant ne pourront pas pratiquer.*

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui travaillent en équipe Espaces Verts
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP47

## Travailler en Espaces Verts : Les plantations



### Objectifs :

Permettre aux ouvriers(ères) d'ESAT et EA travaillant en équipe EV d'effectuer des plantations d'arbres, arbustes ou plantes à massifs en assurant les conditions d'une bonne reprise et en respectant les règles de l'art.

### Programme :

#### La plantation d'un arbre tige

- la plantation
- le tuteurage

#### La plantation d'arbustes

- en isolés
- en massifs

#### La plantation des plantes à massifs

- plantes vivaces
- plantes de saison (annuelles et bisannuelles)
- plantes bulbeuses

#### Les soins à apporter pour assurer la reprise

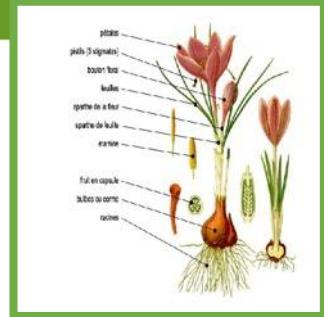
*Les stagiaires n'ayant pas d'équipements de protection individuelle jugés satisfaisant ne pourront pas pratiquer.*

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui travaillent en équipe Espaces Verts
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP48

## Travailler en Espaces Verts : Notions de botanique



### Objectifs :

Permettre aux ouvriers(ères) d'ESAT et EA d'acquérir des connaissances de bases en botanique : classification, morphologie, écologie, vocabulaire. Apprendre à utiliser une clé de détermination pour définir le nom d'une plante. Utiliser ces compétences pour améliorer la qualité de son travail.

### Programme :

#### Intérêt professionnel

- en quoi peut servir le fait de mieux connaître les végétaux ?

#### Systématique et classification des végétaux

- le règne végétal, la taxonomie (nom vernaculaire, genre, espèce)

#### Morphologie et écologie végétale

- arbres, arbustes, vivaces / port - silhouette / tiges, feuilles, fleurs...

#### Utilisation de clés de détermination et ressources

- clés simplifiées pour les arbres, conifères, arbustes...
- recherche de plantes sur des livres

#### Description de quelques végétaux et "liste type"

- utilisation de fiches de reconnaissances

#### Détermination de plantes sur le terrain

- recherche d'une plante à l'aide des clés de détermination

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui travaillent en équipe Espaces Verts
Pré-requis	Être lisant ou en passe de le devenir
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Apport documentaire
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP49

## Travailler en Espaces Verts : Utiliser la Débroussailleuse en toute sécurité



### Objectifs :

Permettre aux ouvriers et ouvrières d'ESAT et EA d'effectuer les travaux d'entretiens courants à la débroussailleuse en autonomie, en toute sécurité, et en respectant les règles de l'art.

### Programme :

#### 1. Les débroussailleuses (coupe-bordures ; portées ; à roues...)

#### 2. Les différentes utilisation de la débroussailleuse

- 2.1. En fonction des objectifs
- 2.2. En fonction de l'outil de coupe
- 2.3. En fonction du terrain et des végétaux

#### 3. Les débroussailleuses et la sécurité

- 3.1. Vérification d'usage
- 3.2. Distances de sécurité
- 3.3. Ergonomie et EPI

#### 4. L'entretien de la débroussailleuse

*Les stagiaires n'ayant pas d'équipements de protection individuelle jugés satisfaisant ne pourront pas pratiquer.*

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui travaillent en équipe Espaces Verts
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP50

## Travailler en Espaces Verts : Elagage et tronçonnage au sol



### Objectifs :

Permettre aux ouvriers et ouvrières d'ESAT et EA qui en sont capables d'utiliser la scie à chaîne (tronçonneuse) en toute sécurité afin d'effectuer de petits travaux d'élagage, abattage et tronçonnage (sujets < à 5 mètres).

### Programme :

#### Les outils manuels utilisés pour l'élagage

Le sécateur de force ; l'échenilloir ; le croissant émondeur, la scie à élaguer...

#### La scie à chaîne

Principe de fonctionnement  
Entretien et règles de sécurité  
Procédure de démarrage

#### Le tronçonnage au sol

#### L'élagage des petits sujets (< 5 m)

#### L'abattage de petits sujets (< 5 m)

Techniques d'abattage  
Techniques d'ébranchage

*Les stagiaires n'ayant pas d'équipements de protection individuelle jugés satisfaisant ne pourront pas pratiquer.*

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui travaillent en équipe Espaces Verts
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	4 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP51

## Travailler en Espaces Verts : Quels sont les risques ?



### Objectifs :

L'activité d'"Espaces Verts" est dangereuse et très accidentogène.

L'objectif sera de permettre aux ouvriers et ouvrières d'ESAT de mieux appréhender les risques qui y sont liés.

### Programme :

La problématique de la MSA en matière de prévention

Spécificités de l'activité "EV" et conséquences en matière de prévention des risques

### Les risques en EV

Risques liés aux activités physiques

Risques liés aux intempéries

Risques liés à la manutention (chargement, déchargement du camion...)

Risques liés à l'utilisation du matériel à moteur

Risques liés à l'utilisation du matériel manuel

Risques liés aux chantiers : Voie Public, Berges, Terrains accidentés...

### La Prévention

Protection collective et protection individuelle (les EPI) Le comportement

L'organisation de l'atelier, du dépôt

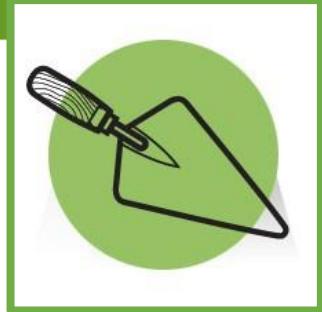
Le plan de prévention des risques

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui travaillent en équipe Espaces Verts
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Vidéos / Supports édités par la MSA, l'INRS
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP52

## Travailler en Espaces Verts : La maçonnerie paysagère



### Objectifs :

Permettre aux usagers évoluant en équipe espaces verts de découvrir les différents aménagements maçonnés rencontrés en Espaces Verts.

Etre capable de réaliser sous l'autorité d'un "chef d'équipe" un exemple d'aménagement maçonné.

### Programme :

Lecture de plans

Notions de topographie

Confection des bétons et mortiers

#### Les différents aménagements :

- voies et circulations
- murs et murets
- pose de bordures
- dallages
- escaliers
- pergolas

*L'ensemble des aménagements ne pourra être effectué en pratique. Des choix seront fait lors de l'analyse des besoins.*

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui travaillent en équipe Espaces Verts
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP53

## Travailler en Espaces Verts : L'arrosage intégré



### Objectifs :

Permettre aux stagiaires de comprendre et de savoir réaliser les principales techniques de mise en œuvre et de maintenance d'un système d'arrosage intégré.

### Programme :

#### Le matériel d'arrosage

Plymouth ; arroseurs, tuyères, turbines, goutte à goutte ; programmateur

#### La réalisation d'un chantier d'arrosage

Piquetage et traçage

Ouverture des fouilles en rigole

Pose du système dans les règles de l'art (hors-gel, sablon, grillage avertisseur)

Pose des regards, électrovannes et programmateur

Raccordement au réseau primaire

Essais et plan de récolement

#### La maintenance d'un système d'arrosage

Essais et réglages des différents éléments

Recherche de panne et réparations

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT travaillant en Espaces Verts
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Vidéos / Supports édités par la MSA, l'INRS
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP54

## Travailler en Espaces Verts : Mise en place d'un échafaudage



### Objectifs :

Permettre aux stagiaires d'effectuer le montage et le démontage des échafaudage mis à leur disposition et d'évoluer sur ces dispositifs en respectant les règles de sécurité en vigueur.

### Programme :

Les différents types d'échafaudage

Les PIRL (Plateformes Individuelles Roulantes Légères)

Les échafaudages roulants :

Les éléments de l'échafaudage

Montage et démontage

Equipements de protection individuelle et collective

Les échelles

Utilisations dérogatoires

Principes de prévention :

L'analyse des risques

Le choix du dispositif

Vérifications d'usage

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui travaillent en équipe Espaces Verts
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Travaux Pratiques / Vidéo / Supports édités par la MSA, l'INRS
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

## FP55

### Travailler en Espaces Verts : Conduite des micro-tracteurs et engins en toute sécurité



#### Objectifs :

Permettre aux stagiaires de conduire les micro-tracteurs et autres engins utilisés en EV (tondeuses et débroussailleuses autoportées, balayeuses, etc...) en toute sécurité.

#### Programme :

##### La législation

Obligations de l'employeur

Responsabilité des opérateurs

Les équipements obligatoires pour les engins et pour le conducteur

Les règles de circulation à l'intérieur de l'entreprise, sur les chantiers et sur la voie publique

##### La prise de poste

Vérifications journalières

Obligations de l'opérateurs

La conduite du micro-tracteur et des engins de chantiers

#### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui travaillent en équipe Espaces Verts
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	4 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Travaux Pratiques / Vidéo / Supports édités par la MSA, l'INRS

## Travailler en Horticulture : Productions Florales



### Objectifs :

Donner aux ouvriers(ères) d'ESAT et AP des connaissances supplémentaires sur les productions horticoles afin d'améliorer leurs compétences. Leur permettre de mieux comprendre leur travail en le situant dans le cycle de vie complet d'une plante.

### Programme :

#### Le travail de l'ouvrier horticole

- Situer l'horticulture ornementale dans la filière agricole
- Notions de qualité

#### La production de végétaux

- le règne végétal, annuelles, bisannuelles, vivaces, bulbeuses...
- la matériel utilisé en serre

#### Les semis

- en terrine, en couche, en place

#### La multiplication végétative

- bouturage, greffage, marcottage

#### Les méthodes culturales

- repiquage, empotage, rempotage, plantation en pleine terre, mise en végétation, arrosage en serre, tuteurage et palissage, démariage et éclaircissement, distançage, planches de culture...

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui travaillent en équipe Espaces Verts
Pré-requis	Aucun
Durée	5 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

## Travailler en équipe « bâtiment, rénovation » : Améliorer son efficacité



### Objectifs :

- Donner aux stagiaires des connaissances supplémentaires sur le matériel et les techniques utilisées dans le bâtiment.
- Leur faire prendre conscience des dangers qu'ils encourrent dans leur métier.
- Leur permettre d'exécuter d'eux-mêmes les gestes et postures adaptés à chaque situation en tenant compte des règles de sécurité pour eux et pour les autres.

### Programme :

#### 1. Méthodes et Techniques de travail

La préparation des surfaces à peindre

Perfectionnement technique : enduire un mur ou un plafond

- Préparer la pièce
- Préparer le support
- Appliquer l'enduit
- Réaliser les finitions

Questions techniques diverses

#### 2. Sécurité au travail

Les risques liés au travail

- Les risques chimiques
- Les risques liés aux postures de travail
- Les risques liés au travail en hauteur
- Les risques liés aux déplacements
- Autres risques

La Prévention des risques liés au travail sur le chantier

- Choix des produits
- Organisation du chantier
- Prévention technique collective sur le chantier
- Prévention individuelle

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT qui travaillent en équipe Bâtiment
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FP58

## Utilisation de l'outillage électroportatif



### Objectifs :

Permettre à des ouvriers(ères) d'atelier d'ESAT de savoir utiliser correctement l'outillage électroportatif dont ils peuvent avoir besoin dans le cadre de leur travail.

### Programme :

#### L'électricité

Comment ça marche ?

Quels en sont les dangers ?

#### Le matériel électroportatif

Matériel filaire

Matériel sans fil (à accumulateur)

#### Les perceuses

Les différents types de perceuses (perforateur, visseuse, puissance)

Les différents forets (ou mèches)

Comment effectuer un chevillage adéquat ?

Utilisation en fonction du matériau à percer

#### La scie sauteuse

#### La meuleuse d'angle

#### Les ponceuses

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

## Travailler en Atelier d'ESAT : Que faire en cas d'accident ?



### Objectifs :

- Permettre aux stagiaires de définir les comportements à adopter ou à proscrire face à un accident ou un incident, en présence d'une personne blessée.
- Comprendre et être capable d'exécuter des gestes simples pour secourir la victime.
- Acquérir des réflexes de secouriste

### Programme :

Quels types d'accident peut-on rencontrer dans le cadre de votre atelier ?

**Protéger. Le 1er réflexe, éviter le « sur-accident »**

Analyser et comprendre la situation

Protéger et se protéger

**Alerter : Qui, comment, que dire ?**

Qui appeler en cas de besoin ?

Comment appeler ?

Que faire, que dire lorsqu'on passe une alerte ?

### Secourir :

Soutien psychologique

Les dégagements d'urgence

Bilan et surveillance

Hémorragies

Malaises

Plaies et brûlures

Atteinte traumatique des os et articulations

Victime inconsciente

Détresse ventilatoire et arrêt cardio-ventilatoire (utilisation d'un DAE)

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT travaillant en Espaces Verts
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Jeux de rôles, mises en situation / Documents édités par l'INRS, La Croix Rouge et la Protection Civile

## Travailler en Atelier d'ESAT : Travailler en équipe.



### Objectifs :

Apprendre à gérer ses relations professionnelles pour travailler en équipe de manière efficace

### Programme :

Prise de conscience que chacun est différent et donc comprend et agit différemment

Pourquoi a-t-on des difficultés à communiquer ?

Mieux se connaître pour mieux communiquer

Aborder le domaine des émotions

Comment les exprimer sans excès

Connaître et repérer les différentes sortes de conflits (relationnels, d'organisation, de processus...)

Elaborer une démarche gagnant-gagnant pour sortir du conflit, l'approche collaborative.

Se contrôler en situation de stress : notions basiques sur le stress, exercices simples de détente

### Vie professionnelle

Le travail, une micro-société

Les relations interpersonnelles au travail :

Entre usagers

Entre usagers et moniteurs

Entre usagers et personnels de l'établissement

Les exigences du poste : « être pro » qu'est-ce que cela sous-entend ?

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers et usagères d'ESAT venant de différents ateliers
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	10 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Discussions, débats / jeux de rôles / Questionnaires destinés à se découvrir / Vidéos, photos

## FS 1

### Après l'ESAT, la retraite



#### Objectifs :

Aider les ouvriers(ères) d'ESAT vieillissants à mettre en place leur nouveau projet de vie : la retraite. Aborder celle-ci de la manière la plus positive possible

#### Programme :

J'approche de 60 ans

- Qu'est-ce que cela veut dire ?
- Qu'est-ce qui change en moi ?
- Quels sont mes loisirs actuellement ? Mon travail à l'ESAT
- Que représente t'il ?
- Que m'apporte t'il ?

#### La retraite

- Une fin ou le début d'une nouvelle vie ?
- Que vais-je faire de mon nouveau temps libre ?
- Où vais-je habiter ?
- Combien vais-je toucher ?

#### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT proches de la retraite
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Discussions - débats
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FS2

## Bricoler chez soi en toute sécurité



### Objectifs :

Permettre aux participants d'adapter le choix d'un outil en fonction du travail qu'ils doivent réaliser.  
Savoir utiliser des outils simples de manière rationnelle.

### Programme :

#### Choix d'un emplacement approprié pour bricoler chez soi :

- En fonction du travail à effectuer
- Connaître les précautions à prendre

#### Reconnaitre les outils (différents types de tournevis, de pinces, de scies, de clés...)

- Savoir comprendre une notice de montage d'un meuble en kit
- Savoir planter un clou, visser
- Savoir serrer et desserrer un écrou

#### Électricité :

- Savoir changer une ampoule en toute sécurité
- Savoir se repérer dans un tableau électrique pour couper le courant

#### Plomberie :

- Savoir déboucher un évier, un lavabo à l'aide d'une ventouse
- Savoir démonter un siphon d'évier

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	4 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FS3

## Cuisiner, c'est facile !



### Objectifs :

Donner aux participants les moyens de préparer réellement leurs repas (midi et soir) en tenant compte de la saison, des prix et de l'équilibre alimentaire.

### Programme :

Apprendre à prévoir ses repas : différencier repas du midi / repas du soir

Les achats : avec une liste, c'est plus facile et on dépense moins

S'organiser pour réaliser les mets (notions d'hygiène).

Utiliser les matériels de cuisine familiale (notions de sécurité)

Le couvert : apprendre à rendre la table gaie.

Débarrasser, ranger et entretenir sa cuisine.

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT souhaitant apprendre à cuisiner
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FS4

## Informatique : Découvrir l'ordinateur (usage domestique)



### Objectifs :

Permettre aux participants de se familiariser avec un ordinateur. Apprendre à utiliser toutes les possibilités offertes par l'outil informatique : traitement de texte, tableur calculs, jeux éducatifs, photos et vidéos numériques, recherches sur internet

### Programme :

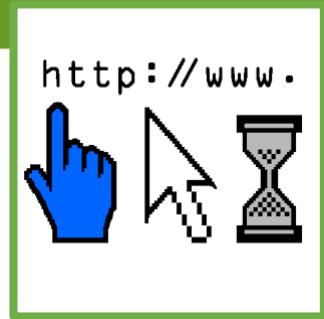
- L'ordinateur, comment ça marche ?
- les principaux constituants : UC, moniteur, souris, clavier...
- combien ça coûte ?
- comment est-ce qu'on le met en marche ?
- Que peut-on faire avec un ordinateur ?
- taper du texte et le mettre en forme
- faire des tableaux et des calculs
- scanner des documents
- numériser des photos
- On peut aussi utiliser des logiciels éducatifs et apprendre en s'amusant (différents Logiciels seront mis à la disposition des participants dans le but de les sensibiliser à ce type d'apprentissage)
- Internet : comment ça marche, que puis-je y trouver ?

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FS5

## Initiation à Internet



### Objectifs :

Permettre aux participants de découvrir Internet et ses multiples intérêts. Être capable d'envoyer et recevoir des courriers électroniques. Être capable d'effectuer une recherche sur Internet.

### Programme :

- Le fournisseur d'accès à Internet
- Qu'est-ce qu'un navigateur ?
- Internet explorer - Firefox...
- Comment aller sur Internet
- la navigation entre les pages
- les liens hypertextes
- enregistrer des favoris
- enregistrer des pages et /ou les imprimer
- Comment utiliser un moteur de recherche ?
- Personnaliser son navigateur
- Créer des raccourcis sur son bureau
- Téléchargements
- Envoyer et recevoir des e-mails

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Avoir suivi le stage "Découvrir l'ordinateur" ou un équivalent
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

## FS6

### Découvrir ma ville et ses ressources



#### Objectifs :

Donner concrètement les moyens aux participants de pouvoir découvrir leur ville afin de connaître les lieux "ressources" tant pour leur vie professionnelle que pour leur vie personnelle.

#### Programme :

##### Le syndicat d'initiative, l'endroit où se rendre en priorité pour :

Trouver le plan de ma ville, connaître les endroits utiles et les animations proposées

##### En salle :

Repérer les endroits qui me sont utiles (à titre personnel et professionnel)

Faire son itinéraire et choisir son moyen de transport

##### Sur le terrain :

Où acheter les titres de transport ?

Conduire le groupe aux endroits sélectionnés en salle.

Préparer une soirée en groupe

#### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT souhaitant mieux connaître sa ville et ses ressources
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Sorties pédagogiques
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FS7

## Développer ses capacités d'expression et de communication



### Objectifs :

Permettre aux ouvriers et ouvrières d'ESAT de trouver un meilleur équilibre, une meilleure assurance et de plus larges possibilités de communication et d'action dans leur quotidien personnel et professionnel à travers une approche du jeu théâtral.

### Programme :

#### Mieux se connaître

- prendre conscience de son corps
- développer ses capacités d'attention et sa perception

#### Mieux communiquer

- développer ses facultés d'écoute et d'observation
- développer sa confiance en soi et son adhésion au groupe
- apprendre à transmettre une information, une intention, un message

#### Mieux s'exprimer

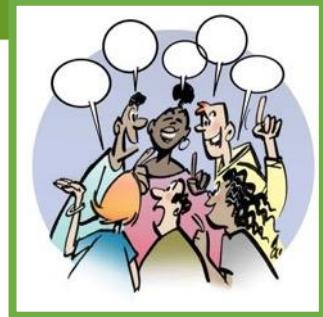
- assouplir son imaginaire et sa sensibilité
- découvrir son expression corporelle
- mieux maîtriser son expression vocale

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT désirant mieux communiquer
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FS8

## Gestion des relations



### Objectifs :

Etre capable de comprendre les mécanismes et déclencheurs des situations conflictuelles pour les éviter ou les réduire par anticipation.

Mieux adapter sa communication et son relationnel aux problèmes rencontrés.

### Programme :

- Connaître et repérer les différentes sortes de conflits (relationnelles, d'organisation...)
- La communication : principes de base et obstacles, communication verbale et non verbale, les positions de vie
- Se préparer à la gestion d'un conflit : les degrés de résolution de conflits et les différentes issues : Compromis, consensus, rupture...
- La notion d'assertivité et sa mise en pratique
- Élaborer une démarche gagnant-gagnant pour sortir du conflit
- Se contrôler en situation de stress : notions basiques sur le stress, exercices simples de détente
- Synthèse et objectif de progrès pour chaque stagiaire

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Ouvriers (ères) de CAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Exercices de découverte, exposé-discussion, analyse de cas amenés par les stagiaires, jeux de rôles filmés, exercices d'application...
Évaluation formative	Jeux de rôle / mises en situation de travail / travaux pratiques



FS9

## Développer sa conscience corporelle Découvrir des techniques de relaxation

### Objectifs :

Les exercices de relaxation et de conscience corporelle donnent aux ouvriers(ères) d'ESAT les moyens de se détendre et de mieux prendre conscience de leur corps.

Ils contribuent à développer l'aisance et l'expressivité corporelle dans leur vie quotidienne, dans leurs activités ou dans leurs relations aux autres.

### Programme :

#### Initiation aux techniques de relaxation

- prendre conscience de son corps et de sa respiration
- s'initier à des exercices simples de relaxation inspirés du yoga et du tai-chi-chuan

#### Exercices de conscience et d'expression corporelle

- accroître son aisance corporelle
- développer sa conscience de l'espace et du mouvement
- acquérir une meilleure confiance en soi en dépassant quelques-unes de ses inhibitions
- découvrir ses capacités d'expression

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers (ères) d'ESAT désirant apprendre à mieux connaître son corps
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FS10

## Face aux accidents, que faire ? (Notions de secourisme)



### Objectifs :

Permettre aux stagiaires de définir les comportements à adopter ou à proscrire face à un accident ou un incident : Comment réagir en cas de malaise d'un collègue ? Comment déterminer la gravité d'une blessure en cas d'accident et que faire ?

### Programme :

La trousse de secours

Attitude à avoir en cas d'accident

#### Protéger (éviter le sur-accident)

- Sécuriser le lieu, protéger la victime, les autres...

#### Alerter

- Qui avertir, comment, que dire ?

#### Secourir

- Rassurer (soutien psychologique)
- Les malaises
- Les plaies et les brûlures
- LVA (Libération des Voies Aériennes)
- PLSA (Position Latérale de Sécurité et d'Attente)

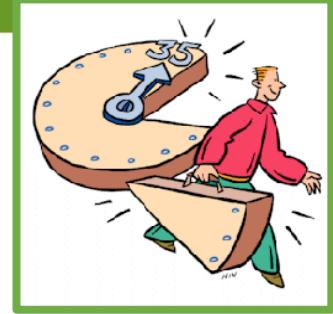
*LVA et PLSA ne seront pas abordées systématiquement, en fonction du discernement des stagiaires*

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers (ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Étude de cas / Supports vidéos
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FS11

## Gestion du temps libre



Objectifs :

Donner à la personne handicapée mentale les moyens d'utiliser au mieux son temps libre (loisirs et culture) dans le but d'une meilleure intégration.

Programme :

Le temps libre :

- définition de chacun (soir, week-end, vacances)
- que fait chaque participant pendant ce temps libre ?
- quelles sont mes envies en matière de sorties, de sport ?

Le syndicat d'initiative, l'endroit où se rendre en priorité pour :

- Trouver le plan de ma ville / connaître les endroits utiles / connaître les animations/activités proposées

Repérer les endroits qui me sont utiles :

- Personnellement (banque, poste, mairie, restaurants, maison pour tous, SNCF, agence de voyage, salle de sport, ...)
- Professionnellement (sécurité sociale, CAF, tribunal d'instance...)

A l'aide du plan, faire son itinéraire : chaque participant devra conduire le groupe à un endroit précis de la ville et déterminer quel sera le moyen de transport le plus judicieux

Acheter des tickets de bus : où ?

Se rendre aux endroits sélectionnés en salle : récolter des informations

Construire, ensemble, le projet de gestion du temps libre de chacun

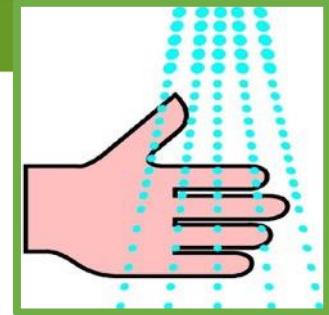
En fonction des envies de chacun / de la mobilité de chacun / du budget « loisirs » de chacun/

Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers (ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Discussion, débats / Remise de documents écrits / Sorties pédagogiques
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FS12

## Hygiène et tenue vestimentaire : Image de soi - respect des autres



### Objectifs :

Faire prendre conscience aux participants de l'importance d'une bonne hygiène corporelle pour eux (santé) et pour les autres (intégration). Leur faire prendre conscience de l'importance de la tenue vestimentaire et de l'image que l'on donne de soi.

### Programme :

Mon corps : le connaître, le comprendre pour mieux le respecter

#### L'hygiène corporelle

- pourquoi, comment, quand ?
- exercices sur les mains, les dents, les pieds...
- les produits de toilettes : lesquels ? A quels prix ?

#### La tenue vestimentaire

- les codes sociaux
- avoir une tenue adaptée

#### Notions d'esthétisme et de maquillage

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers (ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Études de cas
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

## FS13

### Mieux comprendre les papiers administratifs



#### Objectifs :

Permettre aux ouvriers et ouvrières d'ESAT de mieux connaître et comprendre les papiers administratifs qui les concernent.

#### Programme :

##### Le bulletin de paie :

- qui nous paie ?
- que sont les retenues sur nos salaires ?

##### Les différents papiers administratifs auxquels je suis confronté :

- les papiers de sécurité sociale (carte vitale, feuille de maladie, feuille de remboursement)
- l'A.A.H.
- l'A.P.L.
- la carte d'invalidité
- la feuille d'impôts...

#### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT désirant apprendre à mieux connaître leurs papiers administratifs
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Études de cas
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FS14

## Notions élémentaires de cuisine



Objectifs :

Donner aux participants les moyens de préparer réellement leurs repas en tenant compte de la saison, des prix et de l'équilibre alimentaire.

Leur permettre d'acquérir les premières notions simples dans le domaine culinaire, les règles d'hygiène, de sécurité, d'organisation, ...

Programme :

### Faire connaissance avec la cuisine

- Quel matériel avons-nous à notre disposition ?

### Apprendre à prévoir ses repas

- En fonction de la saison
- En fonction des goûts de chacun
- En fonction du nombre de personnes

### Les achats : avec une liste, c'est plus facile et on dépense moins

- reconnaître les différents aliments
- regarder les prix (comparer avec ou sans mon aide)
- vérifier les dates
- acheter des produits frais, des surgelés ou des conserves (suivant le prix et la saison)

### S'organiser pour réaliser des mets (notions d'hygiène)

- ranger les courses au bon endroit (réfrigérateur, congélateur, placard)
- se laver les mains, s'attacher les cheveux
- qui fait quoi ?
- dans quel ordre préparer le repas (souvent, on commence à préparer le dessert en premier)

### Utiliser le matériel de cuisine familiale : notions de sécurité

Le couvert : apprendre à rendre la table gaie et agréable

Débarrasser, ranger et entretenir sa cuisine : au fur et à mesure, c'est plus facile !!!

Prendre du plaisir à préparer le repas et prendre du plaisir à manger !!!

Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Personnes présentant une autonomie personnelle limitée
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Toute la formation sera axée sur la pratique. Chaque stagiaire recevra un livret des recettes vues pendant le stage
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FS15

## Premiers secours / Gestes d'Urgences



### Objectifs :

Permettre aux stagiaires de définir les comportements à adopter ou à proscrire face à un accident ou un incident, en présence d'une personne blessée. Comprendre et être capable d'exécuter des gestes simples pour secourir la victime. Acquérir des réflexes de secouriste.

### Programme :

En cas d'accident : Protéger, Alerter, Secourir  
Les dégagements d'urgence Bilan et surveillance Hémorragies  
Victime inconsciente  
Détresse ventilatoire  
Arrêt cardio-ventilatoire  
Malaises  
Plaies et Brûlures  
Atteintes traumatiques des os et articulations

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT possédant de bonnes facultés intellectuelles
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Étude de cas / Supports vidéos
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FS16

## Prévention Routière et Entretien d'un vélo, d'un vélomoteur ou d'une voiturette



### Objectifs :

Aider les participants à mieux connaître les panneaux de signalisation afin de mieux se comporter lors de l'utilisation de leur véhicule ou à pied. Mieux connaître son véhicule pour intervenir sur les pannes simples.

### Programme :

#### La signalisation routière

- panneaux danger /panneaux obligation
- l'intersection
- priorité à droite
- le stop ; le "cédez le passage"
- la signalisation lumineuse et le marquage au sol

#### Les dangers à éviter : facteurs aggravants et conduites à risques :

- l'alcool
- la vitesse
- le téléphone portable

#### Que faire en cas d'accident ?

- le constat amiable et la déclaration à l'assurance
- les numéros à connaître

#### Mon véhicule

- Régler en entretenir son vélo
- Régler en entretenir son vélomoteur ; porter un équipement adapté

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FS17

## Prévention Routière : Sécurité du Piéton et du Cyclomotoriste



### Objectifs :

Aider les participants à mieux connaître les panneaux de signalisation afin de mieux se comporter lors de l'utilisation de leur véhicule ou à pied.

### Programme :

#### La signalisation routière

- panneaux dangers / obligations / interdictions / indications
- l'intersection
- priorité à droite
- le stop ; le "cédez le passage"
- la signalisation lumineuse et le marquage au sol

#### Les dangers à éviter : facteurs aggravants et conduites à risques :

- l'alcool
- la vitesse
- le téléphone portable

#### Etre plus autonome dans ses déplacements

- se repérer dans la rue et prendre les transports en commun
- se déplacer en toute sécurité, à pied, en vélo ou en cyclo

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Série "code"
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FS18

## Prévention Routière : Code de la Route



### Objectifs :

Permettre aux participants d'effectuer les déplacements liés à leur activité professionnelle en toute sécurité avec leur véhicule ou celui de l'établissement.

### Programme :

#### La prévention

#### Les comportements

#### La signalisation et les règles de circulation

- panneaux danger - obligation - interdiction - indication - localisation
- l'intersection ; priorité à droite ; le stop ; le "cédez le passage"
- la signalisation lumineuse et le marquage au sol
- Les distances de sécurité, d'arrêt, le temps de réaction...

#### Les comportements à risques

#### Les facteurs aggravants

#### Le véhicule : vérifications et entretien courant

#### Que faire en cas d'accident

- constat amiable et déclaration d'assurance
- protéger alerter secourir

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT nécessitant une remise à niveau ou une réactualisation de leurs connaissances
Pré-requis	Avoir des notions des règles de la route
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	10 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Études de cas / Séries "code"
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

## FS19

## Sécurité dans la vie courante : risques et conduites à tenir

### Objectifs :

Permettre aux participants de mieux connaître les risques de la vie courante afin de mieux les prévenir et, ainsi, mieux les éviter.

Connaître quelles sont les conduites à tenir quand le danger n'a pu être évité.

### Programme :

Quelles sont les situations où je me suis trouvé (ou j'aurais pu me trouver) en danger ?

- dans ma vie personnelle
- au travail

Quels sont les dangers que je peux rencontrer dans ma vie personnelle ?

- à la maison
- en dehors de la maison

Quels sont les dangers que je peux rencontrer dans ma vie professionnelle ?

- à l'ESAT
- à l'atelier
- pendant mes trajets

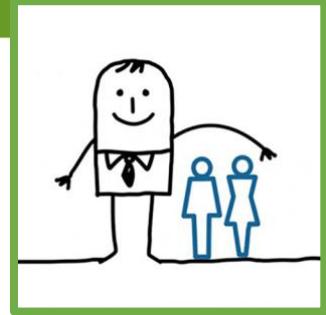
### Conduites à tenir en situation de danger

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Études de cas
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FS20

## Tutelle - Curatelle : Mode d'emploi



Objectifs :

Aider les usagers(ères) d'ESAT et EA à mieux comprendre le fonctionnement des différentes mesures de protection juridique.

Eclaircir leurs droits dans le cadre de ces mesures et le rôle des tuteurs/curateurs, notamment depuis la réforme du 5 mars 2007.

Programme :

Etre sous tutelle / curatelle : protection ou sanction ?

- Discussions / débats avec les participants

Définitions, d'après les participants, de :

- tutelle
- curatelles

Les changements suite à la réforme de mars 2007 :

- vis-à-vis du majeur (droit de vote, participation obligatoire lors de la mise en place de la mesure)
- vis-à-vis des juges et tuteurs/curateurs (révision des dossiers tous les 5 ans, contrôles des comptes...)

Rôle du tuteur / curateur dans chacune de ces mesures

- préparation d'un questionnaire
- entretien avec un tuteur
- compte rendu

Droits du majeur protégé sur ses ressources financières

Rôle du juge des tutelles

Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usagers(ères) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Études de cas
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FS21

## Hygiène, soins et esthétique



### Objectifs :

Faciliter la prise en compte au quotidien des différents aspects de l'hygiène et de l'esthétique corporelle.

### Programme :

Introduction

Notions élémentaires d'anatomie

Notions d'hygiène

Les soins

L'épilation

L'hygiène féminine

L'esthétique

Conclusion

Annexes

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Travailleurs Handicapés (public féminin) présentant une autonomie dans son hygiène corporelle (ou en voie d'acquisition)
Pré-requis	Aucun
Durée	4 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	6 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	La formation sera axée principalement sur la pratique. Chaque stagiaire recevra un livret et un « kit » hygiène, soin du visage et pédicure
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FS22

## Vie affective, Approche de la sexualité



Objectifs :

Permettre aux Travailleurs Handicapés de mieux s'appréhender dans les relations aux autres pour un meilleur épanouissement personnel et prévenir les risques de violences subies ou causées d'ordre verbal, physique ou sexuel

Programme :

### LES AFFECTS – LES SENTIMENTS

Connaissance de son corps

Différenciation sexuelle / notions de manifestation physiologique (suivant le profil du groupe)

### Le respect de l'autre

- manifestations verbales
- manifestations physiques
- manifestations sexuelles

### Le droit à disposer de soi, de son corps

- situations d'abus ou de violence
- acceptable – inacceptable

### La vie affective et ses manifestations

Les règles du collectif. Le droit à l'intimité

*Les différents éléments seront développés différemment suivant le profil et demandes des stagiaires.*

Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usager(ère) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Discussions, débats...
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

FS23

## L'estime de soi et ses répercussions dans la vie sociale



### Objectifs :

Permettre aux stagiaires de mieux se connaître, de découvrir et de comprendre leurs émotions afin de mieux gérer leurs relations interpersonnelles, leur communication personnelle et professionnelle et de définir des projets pour utiliser leur temps libre à bon escient.

### Programme :

#### Jour 1

Hygiène et tenue vestimentaire : Image de soi et respect des autres

#### Jour 2

Techniques de relaxation et de gestion du stress

#### Jour 3

Améliorer sa communication

#### Jour 4

Gestion des relations

#### Jour 5

Gestion du temps libre

*Ces journées sont interchangeables, ainsi que les stagiaires qui ne sont pas obligés de suivre le stage dans son intégralité. Il est possible d'envisager d'autres thèmes à la place de certains proposés ici*

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Usager(ère) d'ESAT
Pré-requis	Aucun
Durée	5 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	12 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Discussions, débats...
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

## FSS1

### Gestion du Temps

#### Objectifs :

Permettre aux stagiaires de gérer leur temps, et non plus le subir, pour une meilleure organisation et une meilleure qualité de vie au travail

#### Programme :

- **Organiser** son temps en fonction de son rôle et de ses priorités
- **Apprendre** à planifier ses activités et ses tâches en distinguant l'important, l'urgent et le plaisant (Savoir-faire son plan d'action)
- **Connaître** les mécanismes fondamentaux de l'utilisation du temps : son propre fonctionnement et sa relation au temps ; lois de la gestion du temps ; activités chronophages
- **Améliorer** sa gestion du temps par l'organisation : hiérarchiser ses priorités (notion d'urgent et d'important) ; planifier ; déléguer
- **Concilier** temps pour soi-même et temps pour les autres : s'organiser avec l'équipe, mettre en place des règles de travail ; mieux communiquer ; gérer son stress et dominer les situations de stress

#### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Personnel cadre des ESAT : directeurs, directeurs adjoints, chefs de service
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	15 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Identification de son propre fonctionnement, études de cas, exercices en sous-groupes
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

## FSS2

# Préparation aux écrits professionnels

### Objectifs :

Permettre aux stagiaires d'être plus efficaces dans leur communication écrite en situation professionnelle. Acquérir les repères de base qui leurs permettront de parvenir aisément aux objectifs de communication qu'ils se donnent.

### Programme :

#### 1. CLASSE ET ORGANISER SES IDEES

- la roue du raisonnement
- structurer une description et une explication
- savoir construire un argument

#### 2. DONNER DU STYLE A L'EXPRESSION

- construire sa phrase
- moduler le ton et fluidifier le style
- relier ses idées
- utiliser titres et listes

#### 3. PRODUIRE DES DOCUMENTS EFFICACES

- prendre des notes performantes
- rédiger un compte rendu
- faire une synthèse pour autrui
- restituer une analyse personnelle

#### 4. FAVORISER UNE BONNE IMPRESSION

- valoriser son écrit par la ponctuation
- éviter certains pièges de l'orthographe

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Moniteur/trice d'atelier, salariés d'institutions médico-sociales
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours consécutifs ou en "2 + 1"
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	15 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Travaux Pratiques
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

## FSS3

### Les différents types de handicaps

#### Objectifs :

Permettre aux participants d'acquérir des notions de base sur les différentes formes de handicap et les troubles qui en découlent, afin de mieux comprendre la personne en situation de handicap et de pouvoir fonctionner avec elle.

#### Programme :

##### 1. Sensibilisation

La façon dont on considère la personne handicapée à une époque est le reflet de la conception sociale de l'humain à cette même époque.

La notion de handicap évolue et s'impose un cadre législatif.

##### 2. Approches : Découverte des différents types de handicap

- troubles psychiques
- déficience intellectuelle
- les maladies génétiques

##### 3. Comment je fonctionne avec des personnes en situation de handicap

- approche psychologique
- conséquences pour le travail
- vignettes cliniques (a crise...)

##### 4. Différence de perception, consignes, évaluation

#### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Moniteurs(ices) d'atelier d'ESAT et EA
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	15 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Discussions /débats / Apport ciblé de connaissances / Étude de cas
Évaluation formative	Jeux de rôle / mises en situation de travail / travaux pratiques

## FSS4

### Gestes et Postures en ateliers d'ESAT

#### Objectifs :

Permettre aux moniteur(rice)s d'ateliers et salarié(e)s d'ESAT et EA de comprendre les risques liés à la manutention. Leur permettre d'évaluer les risques sur leur propre poste de travail pour diminuer la fatigue inutile et les gestes dangereux. Leur permettre de relayer l'information auprès des usagers dont ils ont la charge. Réduire les accidents du travail et les maladies professionnelles.

#### Programme :

Les accidents du travail (stat, identification des risques)

L'ergonomie

La PRAP (Prévention des Risques liée aux Activités Physiques)

- Notions d'anatomie (le squelette, le Système Nerveux (SNC), les muscles...)
- Principes d'ergonomie (Physique de l'effort, micro-pauses, hygiène...)
- Les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)

Prévention collective et prévention individuelle

- Anticipation, planification, aménagements...

Analyse de pratique (Etude de cas) et recherche de solutions

- Les postes de travail en atelier conditionnement
- La manutention des charges en atelier
- Les ateliers mobiles (Espaces Verts, Ménage...)

Exercices pratiques

#### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Salariés d'ESAT et EA
Pré-requis	Aucun
Durée	2 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	12 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Utilisation de la vidéo / Étude de cas / Matériel pédagogique médical
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

## FSS5

# Gestes et Postures : En Foyer ou Maison d'Accueil Médicalisée

### Objectifs :

Permettre aux salarié(e)s de foyer et de MAS d'adopter les bons gestes et les bonnes postures pour la mobilisation des résidents. Leur permettre d'évaluer les risques liés à leur activité pour diminuer la fatigue inutile et les gestes dangereux pour eux et/ou les résidents. Réduire les accidents du travail et les maladies professionnelles.

### Programme :

Principes de bases pour la manipulation des résidents

Réflexion sur la communication avec le résident

La Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

- Notion d'anatomie
- Principes d'ergonomie (Physique de l'effort, micro-pauses, hygiène...)

Manutentions générales

Retournement / Rehaussement dans lit et fauteuil / Lever et coucher (avec ou sans aide du résident) / Transport en fauteuil roulant / Aide à la marche / Installation pour les repas / Transferts : lit - fauteuil ; lit - brancard ; fauteuil - véhicule / Toilette / Installation dans la baignoire / Relever au sol (avec ou sans matériel) Manutention du matériel (lève malade, matériel de manutention) / Gymnastique d'entretien.

Installation des résidents en position de confort

Exercices pratiques

### Organisation pédagogique :

Animateur	Ergonome
Public concerné	Salariés d'ESAT et EA
Pré-requis	Aucun
Durée	2 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	12 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Utilisation de la vidéo / Étude de cas / Matériel pédagogique médical
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

## FSS6

### Animateur en Gestes et Postures de Travail

#### Objectifs :

Permettre aux stagiaires de comprendre les risques liés à la manutention et à l'activité physique, et d'évaluer les risques sur les différents postes de travail de leur établissement. Leur donner les moyens de restituer et de transmettre ces informations auprès de leurs collègues. Réduire les accidents du travail et les maladies professionnelles.

#### Programme :

##### Les principes de prévention

- Prévention collective et prévention individuelle

##### Les principes de sécurité et d'économie d'effort

##### Les aides à la manutention

##### Les risques liés à l'activité physique

- Notions d'anatomie (le squelette, le Système Nerveux (SNC), les muscles...)
- Les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)

##### L'analyse de situations de travail et la recherche de solutions correctives

##### Sensibilisation à la fonction de formateur

- Principes fondamentaux
- Les différentes phases de l'apprentissage
- Les conditions de l'apprentissage (mécanismes de la cognition)
- Profils sociaux-cognitifs et dynamiques de groupes
- "Méthodes" pédagogiques
- Gestion du temps, construction d'une séquence de cours
- Techniques d'animation
- L'évaluation

#### Organisation pédagogique :

Animateur	Ergonome + Formateur pour adultes
Public concerné	Salariés d'ESAT et EA
Pré-requis	Avoir déjà suivi une formation en gestes et postures
Durée	3 jours consécutifs ou en « 2+1 »
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	8 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Utilisation de la vidéo / Étude de cas / Matériel pédagogique médical
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

## FSS7

# Gestion et Prévention des Risques En Espaces Verts

### Objectifs :

L'activité d'"Espaces Verts" est dangereuse et très accidentogène.

L'objectif sera de permettre aux moniteurs(rices) d'ateliers de mieux appréhender les risques qui y sont liés afin de sécuriser au maximum le travail pour les équipes dont ils ont la charge.

### Programme :

La problématique de la MSA en matière de prévention

Spécificités de l'activité "EV" et conséquences en matière de prévention des risques

#### Les risques en EV

- Risques liés aux activités physiques
- Risques liés aux intempéries
- Risques liés à la manutention (chargement, déchargement du camion...)
- Risques liés à l'utilisation du matériel à moteur
- Risques liés à l'utilisation du matériel manuel
- Risques liés aux chantiers : Voie Public, Berges, Terrains accidentés...

#### La Prévention

- Protection collective et protection individuelle (les EPI)
- Le comportement
- L'organisation de l'atelier, du dépôt
- Analyse des risques et mise en place d'un plan de prévention

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Moniteurs d'atelier Espaces Verts, Agents d'entretien
Pré-requis	Aucun
Durée	2 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	15 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Vidéos / Supports édités par la MSA, l'INRS
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

## FSS8

# Développement Durable : Responsabilité Sociétale de l'Entreprise (RSE)

### Objectifs :

Permettre aux stagiaires de comprendre les enjeux du développement durable. Leurs permettre de se situer dans un processus de développement durable au sein de leur entreprise (établissement). Concourir à l'image de son entreprise (établissement) au travers de ses pratiques citoyennes.

### Programme :

Définition du développement durable, après émergence des représentations mentales

Historique du développement durable (bases scientifiques, montée des crises environnementales...)

Le développement Durable dans son contexte français

Hiérarchie des actions à engager (gestion des déchets, consommation, maîtrise de l'énergie...).

Perspective d'avenir

Développement, économie et environnement

Zoom sur quelques actions possibles : achats éco-responsables, dématérialisation, éco-conception...

La Responsabilité Sociale de l'Entreprise : principe et exemples

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Services généraux et administratifs, IRP dont membres de CHSCT
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	15 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Vidéos / Étude de cas
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

## FSS9

## Les mécanismes de la transmission : Vers une pédagogie de la réussite

### Objectifs :

Permettre aux stagiaires de comprendre les mécanismes de la cognition.

Leur permettre de repérer et d'identifier les phénomènes de blocage, responsable de la spirale de l'échec.

Etre en capacité d'établir une stratégie pour entrer dans un cercle vertueux et permettre ainsi aux usagers de progresser en fonction de leurs capacités réelles.

### Programme :

La fonction de formateur

Les différentes phases de l'apprentissage

#### Les mécanismes de la cognition

- Les difficultés et les obstacles liés aux apprentissages :

Le sens du savoir

Le profil sociocognitif, à chacun sa porte d'entrée

Les ruptures conceptuelles :

un conflit interne qui empêche d'évoluer le savoir synonyme de transgression

La valeur de l'exemple

- La spirale de la réussite

Etre acteur et auteur

La dynamique de groupe

Pédagogie expérientielle : faites ce que je dis, faites ce que je fais

Le concept : une notion de réalité globale

L'évaluation : un moyen d'apprendre sur soi et pas une sanction

### Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Moniteurs, éducateurs de soutien, et tous les personnels de l'établissement en charge de faire progresser les usagers
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	15 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Vidéos / Étude de cas
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques

## FSS10

# Moniteur d'atelier : Manager une équipe de travailleurs en situation de handicap

## Objectifs :

Mieux comprendre le rôle du moniteur d'atelier. Se donner les moyens de permettre aux usagers de réellement progresser pour atteindre les objectifs fixés dans le cadre de leur projet individuel ou de pouvoir amener des éléments objectifs pour revoir ces objectifs.

## Programme :

### Définir des objectifs

- Le projet individuel

### Évaluer les besoins

### L'entretien de progrès

- Être à l'écoute
- Évaluer, réadapter

### Une communication efficace et positive

### Donner des consignes claires et précises

### Le feed-back et la reformulation

### Manager = guider, accompagner et valoriser plutôt que commander et sanctionner

- Faire faire, ce n'est pas faire à la place
- Garder les objectifs en tête

### Se situer et être capable de (re)situer chacun à son rôle et dans sa fonction

- les dynamiques de groupe
- un bon manager doit d'abord bien se connaître
- travailler l'égo pour valoriser l'autre

## Organisation pédagogique :

Animateur	Formateur / formatrice spécialisé(e)
Public concerné	Moniteurs d'atelier, personnels de l'établissement
Pré-requis	Aucun
Durée	3 jours
Date	A votre convenance sur l'année 2026
Lieu	Dans votre établissement
Coût	Veuillez nous consulter
Nombre de participants	15 participants maximum
Moyens pédagogiques et techniques	Apport ciblé de connaissances / Vidéos / Étude de cas
Évaluation formative	Jeux de rôles / mises en situation de travail / travaux pratiques