

CATALOGUE

Former vos équipes. Faire vivre la prévention.

Sécurité au travail, secourisme et incendie



**Du concret. De la pratique.
Des expériences qui marquent.**

2026

Alsace • Strasbourg • Grand Est
Formations en entreprise et ateliers sur mesure

coformation.fr • info@coformation.fr • 06 44 17 51 76

VOTRE PARCOURS

Trouvez la formation qui vous correspond.

Bien préparer votre formation **03**

Accès, accompagnement et accessibilité

01 • Journées sécurité / Safety Day **04**

Présentation et ateliers à composer

02 • Secourisme **07**

SST, MAC SST, premiers secours, crèches et immersion

03 • Incendie & évacuation **15**

Extincteurs, lithium-ion, EPI et organisation des secours

04 • Prévention & sécurité au travail **22**

Électricité, gestes et postures, EPI et travail en hauteur

Tarifs 2026 / 2027 **31**

Repères par domaine et prestations sur mesure

L'équipe COFORMATION **34**

Formateurs indépendants, puis Coralie et Samuel

AVANT, PENDANT, APRÈS

Une formation adaptée à votre réalité.

CONSTRUIRE VOTRE PROJET

Nous échangeons sur vos métiers, vos risques, les tâches confiées et les objectifs attendus. Les exemples et mises en situation sont adaptés aux activités et aux équipements de votre structure.

INSCRIPTION ET ACCÈS

Contactez COFORMATION par téléphone ou par courriel. Après analyse du besoin et vérification des prérequis, une proposition précise le programme, les modalités, le lieu et le tarif. L'inscription est confirmée selon les conditions du devis et de la convention.

PLANIFICATION ET DÉLAIS

En intra-entreprise, les dates sont fixées avec vous selon les disponibilités et les contraintes du site. En inter-entreprises, l'accès dépend de la prochaine session et des places disponibles. Le délai prévisionnel entre votre demande et le début de la prestation est précisé dans la proposition, avant inscription.

ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Signalez vos besoins dès le premier échange. Le référent handicap étudie individuellement les possibilités d'adaptation : organisation, supports, matériel, rythme et environnement. Contact : info@coformation.fr • 06 44 17 51 76.

MÉTHODES ET SUIVI

Apports ciblés, démonstrations, entraînement et débriefing. Les modalités d'évaluation figurent sur chaque fiche. Le suivi comprend les émargements, les évaluations et le recueil de la satisfaction. Les documents remis dépendent de la prestation.

TARIFS ET PROGRAMME PERSONNALISÉ

Les repères tarifaires figurent pages 31 à 33. Tous les prix sont exprimés HT, avec TVA de 20 % en sus. Le devis précise les montants TTC, le périmètre, les effectifs, les équipements et les éventuels frais. Le programme détaillé est communiqué avant l'entrée en formation.

Votre interlocutrice : Coralie PICARD MERTZ - Dirigeante chez COFORMATION
info@coformation.fr • 06 44 17 51 76 • coformation.fr

01

Journées sécurité Safety Day

Mobiliser vos équipes autour d'une prévention concrète, ludique et participative.



Secourisme, incendie et batteries lithium-ion

5

Conduite, perception et ateliers immersifs

6

COMPOSEZ VOTRE JOURNÉE

Des ateliers pour apprendre en faisant.



SECOURISME SUR MESURE

Alerte, gestes qui sauvent, massage cardiaque ou défibrillateur : un atelier adapté aux messages que vous souhaitez transmettre.
Durée et format sur mesure.

ESCAPE GAME SECOURISME

Résoudre des énigmes, coopérer et mobiliser ses réflexes autour d'une situation de secours.
1 h • 10 participants maximum.

ESCAPE GAME INCENDIE

Une mission collective pour observer, communiquer et identifier les bons réflexes face au risque incendie. Deux formats selon l'organisation de votre journée.
30 min ou 1 h • 10 participants maximum par groupe.

BATTERIES LITHIUM-ION

Comprendre l'emballement thermique, repérer les signes d'alerte et réfléchir aux conduites à tenir à partir de situations concrètes.
1 h • 12 participants maximum.



Des ateliers de sensibilisation contextualisés, avec échanges et débriefing. Leur contenu et leurs modalités d'évaluation sont définis dans la proposition.

TESTEZ VOS RÉFLEXES AUTREMENT

Conduite, perception et culture sécurité.



CIRCUIT DE PRÉVENTION À LA CONDUITE

Kart, trottinette et parcours piéton : expérimenter les effets d'une perception altérée avec des lunettes de simulation alcool, drogues ou fatigue. Installation et circulation adaptées à votre site.

QUIZ DU CODE DE LA ROUTE

40 questions pour challenger les participants, échanger et rappeler les règles essentielles. Un format collectif qui associe participation et prévention.

AUTRES ATELIERS À COMBINER

Réalité virtuelle, chasse aux risques, vigilance partagée, travail en hauteur, gestes et postures, prévention des TMS, quiz et manipulation d'extincteurs.

Votre programme sur mesure

Choix des thèmes, durée, rotations, nombre d'animateurs et logistique construits avec vous. Repères tarifaires page 33.

02

Secourisme

Des gestes utiles. Des mises en situation. La confiance pour agir.



SST initial / MAC SST

8-9

GQS / premiers secours / défibrillateur

10-12

Personnel de crèche / secourisme en VR

13-14



FICHE FORMATION • SECOURISME

Sauveteur Secouriste du Travail • Initial

14 h • 2 jours

4 à 10 participants

PRÉSENTIEL

PUBLIC

Tous les salariés souhaitant devenir SST.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

ORGANISATION

En entreprise ou sur site convenu.
Exemples et exercices adaptés au contexte professionnel.

TARIF HT • TVA 20 %

200 € / personne.

1 390 € / groupe.

ACCÈS & HANDICAP

Modalités communes page 3.
Étude individuelle des besoins :
info@coformation.fr
06 44 17 51 76

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Intervenir face à un accident du travail.
- Protéger, examiner, alerter et secourir.
- Contribuer à la prévention des risques professionnels.

PROGRAMME

- Rôle du SST et organisation des secours.
- Repérage des dangers et propositions de prévention.
- Saignement, étouffement, malaise, brûlure, traumatisme et plaie.
- Victime inconsciente, arrêt cardiaque et défibrillateur.

MÉTHODES ET MOYENS

Démonstrations, cas concrets, mannequins et DAE de formation.
Animation par un formateur SST certifié.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Évaluations formatives et deux épreuves certificatives selon le dispositif SST de l'INRS.

VALIDATION ET DOCUMENTS REMIS

Certificat SST sous réserve de réussite, attestation de formation et aide-mémoire SST.

À RETENIR

Certificat valable 24 mois. Maintien et actualisation des compétences : 7 h.



FICHE FORMATION • SECOURISME

MAC SST

7 h • 1 jour

4 à 10 participants

PRÉSENTIEL

PUBLIC

Salariés titulaires du certificat SST.

PRÉREQUIS

Être titulaire d'un certificat SST.

ORGANISATION

En entreprise ou sur site convenu.
Exemples et exercices adaptés au contexte professionnel.

TARIF HT • TVA 20 %

95 € / personne.

890 € / groupe.

ACCÈS & HANDICAP

Modalités communes page 3.
Étude individuelle des besoins :
info@coformation.fr
06 44 17 51 76

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Actualiser ses compétences de secours.
- Maintenir ses capacités à protéger, examiner, alerter et secourir.
- Participer à la prévention dans l'entreprise.

PROGRAMME

- Retour d'expérience et actualisation des connaissances.
- Protection, examen et alerte.
- Révision des gestes de secours par cas pratiques.
- Prévention et rôle du SST dans l'entreprise.

MÉTHODES ET MOYENS

Mises en situation, mannequins, DAE, quiz et débriefing. Formateur SST certifié.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Évaluation formative et épreuves certificatives selon le dispositif SST de l'INRS.

VALIDATION ET DOCUMENTS REMIS

Certificat SST renouvelé sous réserve de réussite, attestation et aide-mémoire.

À RETENIR

Maintien et actualisation des compétences tous les 24 mois.

FICHE FORMATION • SECOURISME

Initiation aux gestes qui sauvent - IGQS

2 h

2 à 15 participants

PRÉSENTIEL

PUBLIC

Toute personne à partir de 10 ans.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis technique.

ORGANISATION

En entreprise ou sur site convenu.
Exemples et exercices adaptés au contexte professionnel.

TARIF HT • TVA 20 %

29 € / personne.
250 € / groupe de 10.

ACCÈS & HANDICAP

Modalités communes page 3.
Étude individuelle des besoins :
info@coformation.fr
06 44 17 51 76

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Assurer sa sécurité et celle de la victime.
- Transmettre une alerte adaptée.
- Réaliser les gestes de secours essentiels abordés.

PROGRAMME

- Protection et alerte des secours.
- Hémorragie et positions d'attente.
- Perte de connaissance et respiration.
- Arrêt cardiaque, massage et défibrillateur.

MÉTHODES ET MOYENS

Démonstrations, entraînement sur mannequins et DAE de formation, simulations. Intervenant qualifié pour les gestes enseignés.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Questionnement et observation des gestes réalisés, avec correction et débriefing.

VALIDATION ET DOCUMENTS REMIS

Attestation individualisée et aide-mémoire numérique.

À RETENIR

Un format de sensibilisation renforcé de 4 h peut être étudié sur demande.

FICHE FORMATION • SECOURISME

Premiers secours enfant, nourrisson & adulte

7 h • 1 jour

2 à 10 participants

PRÉSENTIEL

PUBLIC

Toute personne à partir de 10 ans ; professionnels et personnels au contact d'enfants.

PRÉREQUIS

Aucun entraînement physique préalable requis.

ORGANISATION

En entreprise ou sur site convenu. Exemples et exercices adaptés au contexte professionnel.

TARIF HT • TVA 20 %

89 € / personne.
990 € / groupe.

ACCÈS & HANDICAP

Modalités communes page 3.
Étude individuelle des besoins :
info@coformation.fr
06 44 17 51 76

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Reconnaître les principales situations d'urgence.
- Protéger, alerter et agir de façon adaptée.
- Réaliser les gestes travaillés pour l'enfant, le nourrisson et l'adulte.

PROGRAMME

- Prévention des accidents domestiques et de la vie courante.
- Prévention du syndrome du bébé secoué et couchage.
- Malaise, étouffement, saignement et perte de connaissance.
- Réanimation et défibrillateur, selon les situations.

MÉTHODES ET MOYENS

Cas concrets, mannequins, matériel de simulation, quiz et débriefing. Intervenant qualifié en premiers secours.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Questionnement, quiz et observation lors des cas pratiques. Retours individualisés.

VALIDATION ET DOCUMENTS REMIS

Attestation individualisée et support selon les modalités convenues.

À RETENIR

Initiation aux premiers secours ; ne délivre pas un certificat SST ou PSC.

FICHE FORMATION • SECOURISME

Défibrillateur : alerter, masser, défibriller

1 à 2 h

2 à 15 participants

PRÉSENTIEL

PUBLIC

Tout public à partir de 10 ans.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis technique.

ORGANISATION

En entreprise ou sur site convenu.
Exemples et exercices adaptés au
contexte professionnel.

TARIF HT • TVA 20 %

Format 2 h :
29 € / personne.
250 € / groupe de 10.

Format 1 h : sur devis.

ACCÈS & HANDICAP

Modalités communes page 3.
Étude individuelle des besoins :
info@coformation.fr
06 44 17 51 76

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Reconnaître une situation d'arrêt cardiaque.
- Alerter les secours et engager la réanimation.
- Mettre en œuvre un défibrillateur automatisé externe.

PROGRAMME

- Chaîne de survie et message d'alerte.
- Perte de connaissance et appréciation de la respiration.
- Massage cardiaque et utilisation du DAE.
- Entraînement et correction des gestes.

MÉTHODES ET MOYENS

Mannequins et défibrillateurs d'entraînement. Démonstrations et
pratique guidée par un intervenant qualifié.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Observation des gestes et mises en situation avec débriefing.

VALIDATION ET DOCUMENTS REMIS

Attestation individualisée et support pédagogique.

À RETENIR

Une actualisation régulière des gestes est recommandée.

FICHE FORMATION • SECOURISME

Premiers secours & incendie

Personnel de crèche

8 h

4 à 10 participants

PRÉSENTIEL

PUBLIC

Personnel de crèche et structures d'accueil de jeunes enfants.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

ORGANISATION

En entreprise ou sur site convenu. Exemples et exercices adaptés au contexte professionnel.

TARIF HT • TVA 20 %

Sur devis pour le programme de 8 h.

ACCÈS & HANDICAP

Modalités communes page 3.
Étude individuelle des besoins :
info@coformation.fr
06 44 17 51 76

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Réaliser les gestes de premiers secours adaptés aux enfants et nourrissons.
- Réagir face aux urgences abordées.
- Appliquer les premières consignes face à un départ de feu.

PROGRAMME

- Prévention et protection dans la structure.
- Réanimation, étouffement et perte de connaissance.
- Malaises, traumatismes, brûlures et urgences.
- Prévention incendie et manipulation réelle des extincteurs.

MÉTHODES ET MOYENS

Mannequins, DAE, simulations de secours, matériel incendie et exercices. Intervenants qualifiés dans les domaines enseignés.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Observation continue, cas concrets et QCM de synthèse secourisme / incendie.

VALIDATION ET DOCUMENTS REMIS

Attestation de formation individualisée, certificat de réalisation et aide-mémoire numérique.

À RETENIR

Contenu contextualisé aux situations rencontrées dans votre établissement.

FICHE FORMATION • SECOURISME

Secourisme en réalité virtuelle

1 à 3 h

1 à 8 participants

PRÉSENTIEL

PUBLIC

Tout public souhaitant renforcer ses réflexes de secours ; à partir de 14 ans.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis ; conditions d'utilisation du casque étudiées en amont.

ORGANISATION

En entreprise ou sur site convenu. Exemples et exercices adaptés au contexte professionnel.

TARIF HT • TVA 20 %

Sur devis selon la durée, les scénarios et l'organisation.

ACCÈS & HANDICAP

Modalités communes page 3.
Étude individuelle des besoins :
info@coformation.fr
06 44 17 51 76

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier une urgence dans un scénario.
- Choisir la conduite à tenir.
- Analyser ses actions pour améliorer ses réflexes.

PROGRAMME

- Prise en main et consignes d'utilisation.
- Scénarios : malaise, arrêt cardiaque, étouffement ou hémorragie.
- Débriefing après chaque situation.
- Synthèse et transfert vers des situations réelles.

MÉTHODES ET MOYENS

Casque VR, scénarios interactifs et espace sécurisé. Rotations selon le matériel disponible, avec formateur.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Observation des choix, questionnement et mises en situation.

VALIDATION ET DOCUMENTS REMIS

Attestation individualisée et ressources selon le programme.

À RETENIR

Module complémentaire ; la pratique réelle des gestes reste nécessaire pour les formations qui l'exigent.

03

Incendie & évacuation

Prévenir le risque, donner l'alerte et agir dans les limites de son rôle.



Extincteurs et batteries lithium-ion

16-18

EPI et guide-file / serre-file

19-20

Pompier d'entreprise

21



FICHE FORMATION • INCENDIE

Manipulation des extincteurs

2 h

2 à 12 participants

PRÉSENTIEL

PUBLIC

Ensemble des salariés.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis technique.

ORGANISATION

En entreprise ou sur site convenu.
Exemples et exercices adaptés au contexte professionnel.

TARIF HT • TVA 20 %

300 € / groupe de 10.

ACCÈS & HANDICAP

Modalités communes page 3.
Étude individuelle des besoins :
info@coformation.fr
06 44 17 51 76

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier les principaux risques d'incendie.
- Choisir un extincteur adapté à la situation.
- Donner l'alerte et mettre en œuvre un extincteur en sécurité.

PROGRAMME

- Mécanisme du feu, classes de feu et agents extincteurs.
- Présentation des différents extincteurs.
- Alerte, consignes et dangers des fumées.
- Exercices d'extinction et débriefing.

MÉTHODES ET MOYENS

Apports ciblés, extincteurs et matériel de démonstration, exercices pratiques. Formateur incendie expérimenté.

ÉVALUATION DES ACQUIS

QCM et contrôle pratique de la mise en œuvre d'un extincteur.

VALIDATION ET DOCUMENTS REMIS

Attestation individualisée et aide-mémoire.

À RETENIR

Actualisation annuelle recommandée par COFORMATION.

FICHE FORMATION • INCENDIE

Extincteurs & batteries lithium-ion

3 h 30 à 4 h

12 participants maximum

PRÉSENTIEL

PUBLIC

Ensemble des salariés.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

ORGANISATION

En entreprise ou sur site convenu.
Exemples et exercices adaptés au
contexte professionnel.

TARIF HT • TVA 20 %

550 € / groupe jusqu'à 10.
3 h 30 à 4 h selon le programme.

ACCÈS & HANDICAP

Modalités communes page 3.
Étude individuelle des besoins :
info@coformation.fr
06 44 17 51 76

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Mettre en œuvre un extincteur en sécurité.
- Identifier les risques liés aux batteries lithium-ion.
- Repérer les signes d'alerte et adopter une conduite adaptée.

PROGRAMME

- Feu, agents extincteurs et choix des moyens.
- Utilisation, charge, stockage et incidents de batteries.
- Emballément thermique et dangers associés.
- Alerte, mise en sécurité et pratique extincteurs.

MÉTHODES ET MOYENS

Extincteurs, démonstrations, vidéos, cas pratiques et échanges.
Formateur incendie sensibilisé aux risques lithium-ion.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Quiz / QCM, observation pratique, questionnement sur les conduites
à tenir.

VALIDATION ET DOCUMENTS REMIS

Attestation individualisée et aide-mémoire numérique.

À RETENIR

Le devis précise le format retenu et les exercices réalisables sur votre
site.

FICHE FORMATION • INCENDIE

Prévention des risques batteries lithium-ion

3 h 30 à 4 h

4 à 12 participants

PRÉSENTIEL

PUBLIC

Salariés, agents et encadrants amenés à utiliser, charger, manipuler ou stocker des batteries.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

ORGANISATION

En entreprise ou sur site convenu. Exemples et exercices adaptés au contexte professionnel.

TARIF HT • TVA 20 %

À partir de 750 € / groupe de 10.

ACCÈS & HANDICAP

Modalités communes page 3.
Étude individuelle des besoins :
info@coformation.fr
06 44 17 51 76

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier les types de batteries et leurs risques.
- Reconnaître une situation ou une batterie dangereuse.
- Appliquer les bonnes pratiques de prévention.
- Alerter et mettre en sécurité en cas d'incident.

PROGRAMME

- Fonctionnement, formats et usages.
- Échauffement, choc, court-circuit et emballement thermique.
- Charge, stockage, manipulation et signes d'alerte.
- Conduites à tenir et scénarios adaptés au métier.

MÉTHODES ET MOYENS

Vidéos, schémas, fiches réflexes, études de cas et matériel de démonstration selon disponibilité. Formateur expérimenté.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Observation, QCM et mise en situation. Retour individualisé et axes de progression.

VALIDATION ET DOCUMENTS REMIS

Attestation individualisée et supports prévus au programme.

À RETENIR

Les scénarios sont adaptés aux équipements et aux procédures du client.

FICHE FORMATION • INCENDIE

Équipier de première intervention & évacuation



3 h 30

4 à 10 participants

PRÉSENTIEL

PUBLIC

Salariés concernés par la prévention incendie et l'évacuation.

PRÉREQUIS

Comprendre les consignes en français ; lecture et écriture.

ORGANISATION

En entreprise ou sur site convenu. Exemples et exercices adaptés au contexte professionnel.

TARIF HT • TVA 20 %

490 € / groupe jusqu'à 10.
Format 7 h : 850 €.

ACCÈS & HANDICAP

Modalités communes page 3.
Étude individuelle des besoins :
info@coformation.fr
06 44 17 51 76

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier les risques d'incendie de la structure.
- Utiliser les premiers moyens d'intervention.
- Organiser et accompagner l'évacuation.

PROGRAMME

- Risques, alarme, alerte et consignes.
- Rôles du guide-file et du serre-file.
- Cheminements et points de rassemblement.
- Pratique extincteurs, mise en situation et débriefing.

MÉTHODES ET MOYENS

Plans et consignes du site, extincteurs, exercices et scénarios. Escape Game ou VR selon le programme convenu. Formateur incendie expérimenté.

ÉVALUATION DES ACQUIS

QCM et observation pratique en fin de formation.

VALIDATION ET DOCUMENTS REMIS

Attestation individualisée, aide-mémoire et synthèse de l'évacuation selon la prestation.

À RETENIR

Le programme est ajusté aux risques et à l'organisation de votre établissement.

FICHE FORMATION • INCENDIE

Évacuation

Guide-file & serre-file

2 h

2 à 10 participants

PRÉSENTIEL

PUBLIC

Salariés concernés par l'organisation de l'évacuation.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

ORGANISATION

En entreprise ou sur site convenu. Exemples et exercices adaptés au contexte professionnel.

TARIF HT • TVA 20 %

490 € / groupe jusqu'à 10.
Format approfondi 4 h : 525 €.

ACCÈS & HANDICAP

Modalités communes page 3.
Étude individuelle des besoins :
info@coformation.fr
06 44 17 51 76

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Repérer les cheminements et les issues.
- Identifier les rôles du guide-file et du serre-file.
- Accompagner l'évacuation et contribuer au recensement.

PROGRAMME

- Dangers des fumées et signal d'alarme.
- Consignes, cheminements et rassemblement.
- Coordination des équipiers et limites de leur rôle.
- Repérage des locaux et application des consignes.

MÉTHODES ET MOYENS

Plans, consignes de l'établissement, visite et mises en situation.
Exercice réel selon prestation. Formateur qualifié en évacuation.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Questionnement, observation des rôles et application des consignes, débriefing.

VALIDATION ET DOCUMENTS REMIS

Attestation individualisée et compte rendu d'exercice lorsque prévu.

À RETENIR

L'exercice réel et son périmètre sont précisés dans la proposition.



FICHE FORMATION • INCENDIE

Pompier d'entreprise

Formation initiale

7 h 30

4 à 10 participants

PRÉSENTIEL

PUBLIC

Salariés volontaires désignés après validation interne de l'entreprise.

PRÉREQUIS

Désignation par l'employeur.
Compétences et conditions de santé compatibles avec les missions ; validation préalable selon les risques et équipements.

ORGANISATION

En entreprise ou sur site convenu.
Exemples et exercices adaptés au contexte professionnel.

TARIF HT • TVA 20 %

Sur devis après analyse des risques et des missions.

ACCÈS & HANDICAP

Modalités communes page 3.
Étude individuelle des besoins :
info@coformation.fr
06 44 17 51 76

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Situer son rôle et ses limites d'intervention.
- Identifier les équipements et procédures du site.
- Appliquer les scénarios d'alarme et d'évacuation.
- Faciliter l'accueil et le guidage des secours.

PROGRAMME

- Organisation des interventions et connaissance des lieux.
- Équipements, poste de commandement et procédures.
- Risques spécifiques à l'entreprise.
- Cas concrets et coordination avec les secours.

MÉTHODES ET MOYENS

Formation sur site, procédures internes, visites et simulations.
Intervenants sapeurs-pompiers qualifiés selon le programme.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Quiz interactif et cas concrets de simulation d'intervention.

VALIDATION ET DOCUMENTS REMIS

Attestation de fin de formation / participation ; procédures et documents internes.

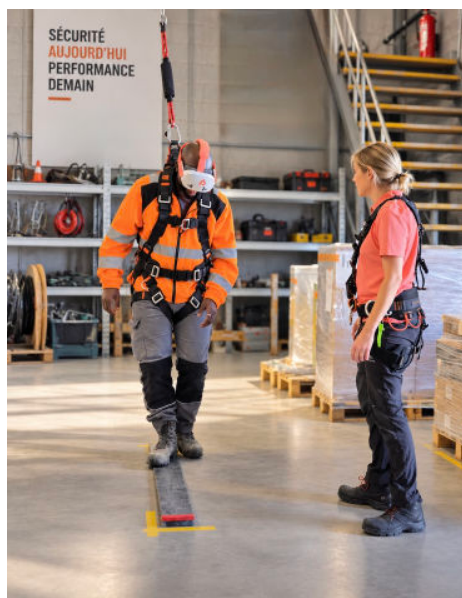
À RETENIR

Le programme général exclut l'intervention en atmosphère toxique, le port de l'ARI et les interventions chimiques spécialisées ; ces missions nécessitent une formation spécifique.

04

Prévention & sécurité au travail

Identifier les risques, adapter les pratiques et agir sur les situations de travail.



Habilitations électriques

23-24

Gestes et postures / vérification des EPI

25-27

Travail en hauteur et immersion

28-30

FICHE FORMATION • PRÉVENTION

Habilitation électrique H0 / B0



7 h • 1 jour

2 à 8 participants

PRÉSENTIEL

PUBLIC

Personnel non-électricien réalisant des opérations d'ordre non électrique.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis technique.

ORGANISATION

En entreprise ou sur site convenu.
Exemples et exercices adaptés au contexte professionnel.

TARIF HT • TVA 20 %

210 € / personne.
1 200 € / groupe de 2 à 8.

ACCÈS & HANDICAP

Modalités communes page 3.
Étude individuelle des besoins :
info@coformation.fr
06 44 17 51 76

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier les dangers et les zones à risque.
- Accéder, circuler et travailler en sécurité.
- Appliquer les prescriptions et limites H0/B0.

PROGRAMME

- Notions d'électricité et effets du courant.
- Zones, domaines de tension et signalisation.
- Travaux non électriques et mesures de prévention.
- Analyse des risques, consignes et conduite à tenir en cas d'incident.

MÉTHODES ET MOYENS

Études de cas, matériel de démonstration et mises en situation.
Formateur spécialisé en prévention du risque électrique.

ÉVALUATION DES ACQUIS

QCM écrit et évaluation pratique au regard des opérations visées.

VALIDATION ET DOCUMENTS REMIS

Avis après formation, attestation et aide-mémoire.

À RETENIR

Le titre d'habilitation est délivré par l'employeur. Recyclage recommandé tous les 3 ans, à adapter au contexte.

FICHE FORMATION • PRÉVENTION

Habilitation électrique

BS / BE Manœuvre

14 h • 2 jours

2 à 8 participants

PRÉSENTIEL

PUBLIC

Personnel réalisant des interventions élémentaires BT ou des manœuvres.

PRÉREQUIS

BS : connaissances élémentaires en électricité et gestes techniques correspondants. BE Manœuvre : compréhension des consignes. Positionnement préalable.

ORGANISATION

En entreprise ou sur site convenu. Exemples et exercices adaptés au contexte professionnel.

TARIF HT • TVA 20 %

240 € / personne.
1 690 € / groupe de 2 à 8.

ACCÈS & HANDICAP

Modalités communes page 3.
Étude individuelle des besoins :
info@coformation.fr
06 44 17 51 76

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier les risques électriques.
- Réaliser les opérations autorisées dans les limites du symbole visé.
- Appliquer les mesures de sécurité et rendre compte.

PROGRAMME

- Électricité, risques et mesures de prévention.
- Environnement électrique et appareillage BT.
- Mise en sécurité et opérations BS sur matériel adapté.
- Manœuvres d'exploitation, exercices et compte rendu.

MÉTHODES ET MOYENS

Travaux pratiques sur équipement pédagogique ou installations adaptées. Formateur spécialisé en électricité.

ÉVALUATION DES ACQUIS

QCM et évaluation pratique distincte des opérations BS et BE Manœuvre visées.

VALIDATION ET DOCUMENTS REMIS

Avis après formation, attestation et aide-mémoire.

À RETENIR

L'employeur délivre le titre d'habilitation. Les tâches confiées déterminent les symboles nécessaires.



FICHE FORMATION • PRÉVENTION

Gestes & postures

Sensibilisation • 4 h

4 h

2 à 10 participants

PRÉSENTIEL

PUBLIC

Personnel confronté à la manutention ou à des postures contraignantes.

PRÉREQUIS

Comprendre le français ; être en capacité d'occuper son poste.

ORGANISATION

En entreprise ou sur site convenu. Exemples et exercices adaptés au contexte professionnel.

TARIF HT • TVA 20 %

600 € / groupe de 10

ACCÈS & HANDICAP

Modalités communes page 3.
Étude individuelle des besoins :
info@coformation.fr
06 44 17 51 76

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier les risques de son activité.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Utiliser les aides disponibles et proposer des améliorations.

PROGRAMME

- Prévention, corps humain, fatigue et contraintes.
- Analyse de situations de travail.
- Gestes, postures et aides à la manutention.
- Exercices adaptés au métier et plan de progrès.

MÉTHODES ET MOYENS

Apports théoriques, observation et exercices. Matériel de démonstration, aides à la manutention selon besoin. Formateur en prévention des risques liés à l'activité physique.

ÉVALUATION DES ACQUIS

QCM et observation pratique en situation. Retour individualisé.

VALIDATION ET DOCUMENTS REMIS

Attestation individualisée et livret stagiaire.

À RETENIR

Situations adaptées : manutention, logistique, vente, bureau ou autres métiers.



FICHE FORMATION • PRÉVENTION

Gestes & postures

Approfondissement • 7 h

7 h • 1 jour

2 à 10 participants

PRÉSENTIEL

PUBLIC

Personnel confronté à la manutention ou à des postures contraignantes.

PRÉREQUIS

Comprendre le français ; être en capacité d'occuper son poste.

ORGANISATION

En entreprise ou sur site convenu. Exemples et exercices adaptés au contexte professionnel.

TARIF HT • TVA 20 %

1 100 € / groupe de 10.

ACCÈS & HANDICAP

Modalités communes page 3.
Étude individuelle des besoins :
info@coformation.fr
06 44 17 51 76

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier les risques de son activité.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Utiliser les aides disponibles et proposer des améliorations.

PROGRAMME

- Prévention, corps humain, fatigue et contraintes.
- Analyse de situations de travail.
- Gestes, postures et aides à la manutention.
- Exercices adaptés au métier et plan de progrès.

MÉTHODES ET MOYENS

Apports théoriques, observation et exercices. Matériel de démonstration, aides à la manutention selon besoin. Formateur en prévention des risques liés à l'activité physique.

ÉVALUATION DES ACQUIS

QCM et observation pratique en situation. Retour individualisé.

VALIDATION ET DOCUMENTS REMIS

Attestation individualisée et livret stagiaire.

À RETENIR

Situations adaptées : manutention, logistique, vente, bureau ou autres métiers.



FICHE FORMATION • PRÉVENTION

Vérificateur d'EPI antichute en interne

7 h • 1 jour

2 à 8 participants

PRÉSENTIEL

PUBLIC

Responsables et animateurs sécurité, chefs d'entreprise ou personnes désignées.

PRÉREQUIS

Pas de prérequis spécifique ; compréhension du français pour les notices.

ORGANISATION

En entreprise ou sur site convenu. Exemples et exercices adaptés au contexte professionnel.

TARIF HT • TVA 20 %

400 € / personne
(individualisation)
980 € / groupe de 2 à 8.

ACCÈS & HANDICAP

Modalités communes page 3.
Étude individuelle des besoins :
info@coformation.fr
06 44 17 51 76

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier les EPI et leurs points de contrôle.
- Réaliser une vérification méthodique.
- Repérer les défauts et renseigner la traçabilité.

PROGRAMME

- Cadre et responsabilités.
- Harnais, longues, connecteurs et notices fabricant.
- Méthode de contrôle et décision de mise à l'écart.
- Entretien, stockage, suivi et ateliers pratiques.

MÉTHODES ET MOYENS

EPI du client selon besoin, fiches de contrôle, démonstrations et pratique. Formateur expérimenté en travail en hauteur.

ÉVALUATION DES ACQUIS

QCM et mise en situation de vérification ; observation de la méthode et de la traçabilité.

VALIDATION ET DOCUMENTS REMIS

Attestation individualisée et aide-mémoire.

À RETENIR

Les vérifications restent organisées sous la responsabilité de l'employeur.

FICHE FORMATION • PRÉVENTION

Travail en hauteur

Port du harnais • 7 h



7 h • 1 jour

2 à 10 participants

PRÉSENTIEL

PUBLIC

Personnel amené à travailler en hauteur.

PRÉREQUIS

Conditions de santé et aptitude compatibles avec les exercices et exigences applicables, à vérifier avec l'employeur.

ORGANISATION

En entreprise ou sur site convenu. Exemples et exercices adaptés au contexte professionnel.

TARIF HT • TVA 20 %

1 000 € / groupe

ACCÈS & HANDICAP

Modalités communes page 3.
Étude individuelle des besoins :
info@coformation.fr
06 44 17 51 76

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier les risques de chute.
- Choisir, vérifier et ajuster les EPI adaptés.
- Utiliser les équipements dans les situations travaillées.

PROGRAMME

- Prévention des chutes et protections.
- Balisage, harnais, ancrages et marquages.
- Facteur de chute, tirant d'air et effet pendulaire.
- Vérification, réglage et mises en situation.

MÉTHODES ET MOYENS

EPI antichute, démonstrations et exercices sur site défini. Formateur qualifié en travail en hauteur.

ÉVALUATION DES ACQUIS

QCM et contrôle pratique de la vérification, de l'ajustement et de l'utilisation des EPI.

VALIDATION ET DOCUMENTS REMIS

Attestation individualisée et aide-mémoire.

À RETENIR

Le format et le périmètre pratique sont définis selon les tâches, les équipements et le site.

FICHE FORMATION • PRÉVENTION

Travail en hauteur

Port du harnais • 4 h



4 h

2 à 5 participants

PRÉSENTIEL

PUBLIC

Personnel amené à travailler en hauteur.

PRÉREQUIS

Conditions de santé et aptitude compatibles avec les exercices et exigences applicables, à vérifier avec l'employeur.

ORGANISATION

En entreprise ou sur site convenu. Exemples et exercices adaptés au contexte professionnel.

TARIF HT • TVA 20 %

Sur devis après analyse du besoin.

ACCÈS & HANDICAP

Modalités communes page 3.
Étude individuelle des besoins :
info@coformation.fr
06 44 17 51 76

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier les risques de chute.
- Choisir, vérifier et ajuster les EPI adaptés.
- Utiliser les équipements dans les situations travaillées.

PROGRAMME

- Prévention des chutes et protections.
- Balisage, harnais, ancrages et marquages.
- Facteur de chute, tirant d'air et effet pendulaire.
- Vérification, réglage et mises en situation.

MÉTHODES ET MOYENS

EPI antichute, démonstrations et exercices sur site défini. Formateur qualifié en travail en hauteur.

ÉVALUATION DES ACQUIS

QCM et contrôle pratique de la vérification, de l'ajustement et de l'utilisation des EPI.

VALIDATION ET DOCUMENTS REMIS

Attestation individualisée et aide-mémoire.

À RETENIR

Le format et le périmètre pratique sont définis selon les tâches, les équipements et le site.

RÉALITÉ VIRTUELLE

Voir le risque, réfléchir à ses choix.

TRAVAIL EN HAUTEUR • 1 H

Public : personnes évoluant en hauteur, à partir de 14 ans. Aucun prérequis. 1 à 8 participants en rotation selon les moyens.

Objectifs : repérer les situations dangereuses, identifier les mesures de prévention et analyser ses décisions.

Programme : prise en main, scénarios de hauteur, analyse des risques et débriefing.

Évaluation : observation des choix et réactions dans les scénarios.

CHASSE AUX RISQUES • 15 MIN À 1 H

Public : salariés de tous secteurs, à partir de 14 ans. Aucun prérequis. Organisation selon le matériel disponible.

Objectifs : identifier les dangers, analyser leurs conséquences et proposer des mesures de prévention.

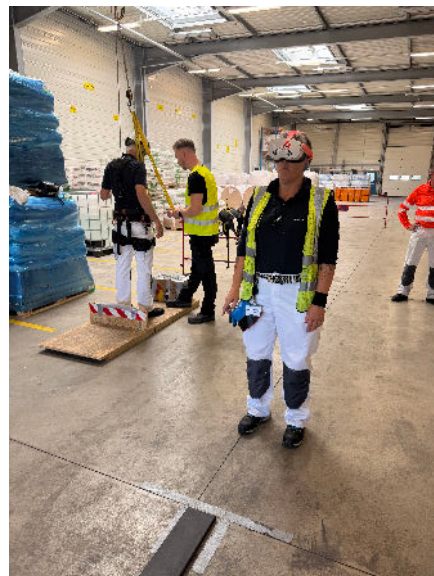
Programme : exploration d'un environnement métier, repérage des risques, choix de solutions et débriefing.

Évaluation : observation des repérages, échanges et justification des choix.

DES CONDITIONS D'APPRENTISSAGE ACCOMPAGNÉES

Casque, scénarios interactifs et espace adapté ; encadrement par un formateur. Conditions d'utilisation et besoins d'adaptation étudiés avant la séance. Attestation de participation et ressources selon le format.

Tarif : sur devis ; repères VR page 33. Accès et handicap : page 3.



Ces modules de sensibilisation complètent les formations pratiques. Ils ne constituent pas, à eux seuls, une formation à l'utilisation réelle des EPI antichute.

GRILLE 2026 / 2027

Secourisme

Prix HT • TVA 20 % en sus • Individuel / groupe

Prestation / format	Individuel	Groupe
SST initial • 14 h	200 €	1 390 €
MAC SST • 7 h	95 €	890 €
Initiation premiers secours + incendie • 4 h	55 €	490 €
Initiation premiers secours + incendie • 7 h	95 €	990 €
Premiers secours adulte, enfant, nourrisson • 7 h	89 €	990 €
Premiers secours enfant, nourrisson • 4 h	55 €	490 €
Défiibrillateur • 2 h	29 €	250 €
Gestes qui sauvent • 2 h	29 €	250 €
Programme crèche • 8 h / secourisme VR	Sur devis	Sur devis

Tarifs intra indiqués pour un groupe de 10 dans la grille fournie. Les formats spécifiques font l'objet d'un devis. Le programme de 8 h pour les crèches est distinct des formats de 4 h et 7 h.

Prix exprimés hors taxes. TVA au taux de 20 % en sus. Le devis précise les montants HT, TVA et TTC ainsi que les éventuels frais de déplacement et équipements spécifiques.

GRILLE 2026 / 2027

Incendie & évacuation

Prix HT • TVA 20 % en sus • Individuel / groupe

Prestation / format	Individuel	Groupe
Manipulation d'extincteurs • 2 h	Sur demande	300 €
Extincteurs + batteries lithium-ion • 3 h 30 à 4 h	Sur demande	550 €
Batteries lithium-ion • 3 h 30 / 4 h	Sur demande	Dès 750 €
Guide-file / serre-file • 2 h / 4 h	Sur demande	490 € / 525 €
Équipier de première intervention • 3 h 30 / 7 h	55 € / 80 €	490 € / 850 €
Équipier de seconde intervention • 3 h / 7 h	55 € / 80 €	590 € / 950 €
Évacuation sanitaire • 4 h / 7 h	55 € / 80 €	490 € / 850 €
Prévention incendie domestique • 2 h / 4 h	30 € / 55 €	300 € / 490 €
Exercice d'évacuation • forfait 1 h 30	—	250 €
Pompier d'entreprise / formats spécifiques	Sur devis	Sur devis

Repères intra pour un groupe jusqu'à 10, sauf exercice d'évacuation. Le format et les conditions pratiques sont précisés sur le devis. Programmes complémentaires transmis avant inscription.

Prix exprimés hors taxes. TVA au taux de 20 % en sus. Le devis précise les montants HT, TVA et TTC ainsi que les éventuels frais de déplacement et équipements spécifiques.

GRILLE 2026 / 2027

Prévention & Safety Day

Prix HT • TVA 20 % en sus • Individuel / groupe

Prestation / format	Individuel	Groupe
H0/B0 • 7 h	210 €	1 200 €
BS / BE Manœuvre • 14 h	240 €	1 690 €
Gestes et postures • 4 h / 7 h	Sur demande	600 € / 1 100 €
Vérificateur EPI antichute • 7 h	400 €	980 €
Travail en hauteur / harnais • 7 h	Sur demande	1 000 €
VR incendie, hauteur ou chasse aux risques	Sur demande	550 € / demi-j. 1 090 € / jour
Safety Day • 4 h / 7 h • 1 animateur	—	790 € / 1 500 €
Harnais 4 h / plusieurs ateliers ou animateurs	—	Sur devis

Les forfaits électricité et vérification EPI concernent des groupes de 2 à 8 ; le forfait harnais 7 h concerne 2 à 5 participants. Au-delà, plusieurs groupes sont organisés sur devis. Pour la VR, la grille prévoit un casque par formateur.

Prix exprimés hors taxes. TVA au taux de 20 % en sus. Le devis précise les montants HT, TVA et TTC ainsi que les éventuels frais de déplacement et équipements spécifiques.

L'ÉQUIPE COFORMATION

Des compétences complémentaires. Nos formateurs indépendants :



SÉCURITÉ
AU TRAVAIL



SECOURISME



INCENDIE



BATTERIE
LITHIUM



GESTES
ET POSTURES



TRAVAIL
EN HAUTEUR
PORT DU HARNAIS



JOURNÉE
SÉCURITÉ



COFORMATION[®]

Formations sécurité, secourisme & incendie en réalité virtuelle

FORMATEURS INDÉPENDANTS

Un réseau de formateurs indépendants mobilisé selon les domaines, les besoins et les formats de vos interventions.

L'ÉQUIPE COFORMATION

Vos interlocuteurs au quotidien. Coralie & Samuel



CORALIE PICARD MERTZ

Dirigeante et formatrice

Pilotage de COFORMATION, analyse des besoins et animation de formations. Une attention portée aux mises en situation, à l'innovation pédagogique et aux réalités de votre entreprise.



SAMUEL SANTOS CLARA - (SAM)

Formateur principal

Animation des formations en secourisme, incendie et prévention des risques professionnels. Des exercices pratiques et un accompagnement pour favoriser la progression des participants.

Construisons votre prochaine formation.

06 44 17 51 76 · info@coformation.fr
www.coformation.fr · Alsace / Strasbourg / Grand Est

