



Devenez acteur de votre prévention



AUDIT

Nos experts effectueront une analyse approfondie de votre environnement de travail pour recommander des solutions adaptées à votre entreprise.



FORMATION

Nos formateurs qualifiés vous guideront à travers des sessions interactives et pratiques, vous préparant ainsi à faire face à toute éventualité sur le lieu de travail.



SUIVI

Nous vous offrons un suivi continu pour garantir que les connaissances acquises soient mises en pratique et maintenues dans le temps.

Bénéficiez de nos conseils d'experts et de nos ressources pour assurer la conformité réglementaire et la sécurité au sein de votre entreprise.



06 74 46 66 41



contact@vitalforma.fr



www.vitalforma.fr

Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :
Actions de formation

SOMMAIRE

Audits et conseils	3
Formation Secourisme	4
Formation Incendie	5
Formation Mieux-Être	6
Formation Risques industriels	7
Formation Risques Aquatiques	8
Travaux en Hauteur	9
Autres formations	10
Pourquoi le sport en entreprise ?	11
Liste des sports en entreprise	12



Audit et conseils

CONFORMITÉ INCENDIE (CODE DU TRAVAIL, ERP, IGH)

PRÉPARATION DES COMMISSIONS DE SÉCURITÉS

ÉLABORATION DE NOTICE TECHNIQUE INCENDIE

MISE EN PLACE DE PLAN DE CIRCULATION (VÉHICULE ET PIÉTON)

ACCOMPAGNEMENT ÉLABORATION DOCUMENT UNIQUE DES RISQUES PROFESSIONNELS (DUERP)

CONSEIL SUR L'ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP (PSH)

SÉCURITÉ AU TRAVAIL

ERGONOMIE DES POSTES DE TRAVAIL

PROTOCOLE DE SÉCURITÉ AU CHARGEMENT ET DÉCHARGEMENT



Formation secourisme

SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL (SST)

🕒 14h

👤 10 personnes

MAINTIEN DES ACQUIS DU SST

🕒 7h

👤 10 personnes

SENSIBILISATION GESTES PREMIERS SECOURS ; FUTUR RETRAITÉ

🕒 3h

👤 8 personnes

SAUVETEUR SECOURISTE PETITE ENFANCE

🕒 7h

👤 8 personnes

SAUVETEUR FACE AUX RISQUES AQUATIQUES

🕒 14h

👤 8 personnes

INITIATION ET SENSIBILISATION À L'UTILISATION DU DÉFIBRILLATEUR CARDIAQUE

🕒 3h

👤 8 personnes



Formation incendie

EXTINCTEUR, ROBINET D'INCENDIE ARMÉ

🕒 3h



8 personnes

EXERCICE D'ÉVACUATION

🕒 1h



XX personnes

ÉQUIPE D'ÉVACUATION

🕒 3h



8 personnes

ÉQUIPIER DE PREMIÈRE INTERVENTION

🕒 7h



8 personnes

ÉQUIPIER DE DEUXIÈME INTERVENTION

🕒 14h



8 personnes

ÉQUIPE LOCAL DE SÉCURITÉ (EN IGH)

🕒 3h



8 personnes

CONNAISSANCE DU SYSTEME DE SÉCURITÉ INCENDIE (SSI)

🕒 3h



8 personnes

PORT DES APPAREILS ISOLANTS (ARI)

🕒 7h



8 personnes

ESPACE CONFINÉ

🕒 7h



8 personnes

MASQUE FILTRANT

🕒 3h



8 personnes



Formation mieux-être

GESTES ET POSTURES : MANUTENTION

🕒 7h 👤 8 personnes

GESTES ET POSTURES : SÉDENTAIRE

🕒 7h 👤 8 personnes

RISQUE TRAVAIL ÉCRAN

🕒 3h 👤 8 personnes

RÉVEIL MUSCULAIRE : PRÉVENIR LES BLESSURES

🕒 3h 👤 8 personnes

RECYCLAGE GESTES ET POSTURES

🕒 3h 👤 8 personnes

GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

🕒 7h 👤 8 personnes

HARCÈLEMENT AU TRAVAIL

🕒 7h 👤 8 personnes

SENSIBILISATION AUX ADDICTIONS

🕒 1h 👤 6 personnes



Formation risques industriels

RISQUES INDUSTRIELS NIVEAU 1

🕒 7h 👤 8 personnes

RISQUES INDUSTRIELS NIVEAU 2

🕒 14h 👤 8 personnes

SENSIBILISATION RISQUE CHIMIQUE

🕒 7h 👤 8 personnes

SENSIBILISATION RISQUE BIOLOGIQUE

🕒 7h 👤 8 personnes

SÉCURITÉ AU DÉPOTAGE MATIÈRE DANGEREUSE

🕒 7h 👤 8 personnes

RISQUE ATMOSPHÈRE EXPLOSIVE (ATEX)

🕒 7h 👤 8 personnes

SENSIBILISATION RISQUE AZOTE

🕒 3h 👤 8 personnes



Formation risques aquatiques

SÉCURITÉ FACE AUX RISQUES AQUATIQUES NIVEAU 1

🕒 7h 👤 8 personnes

SÉCURITÉ FACE AUX RISQUES AQUATIQUES NIVEAU 2

🕒 7h 👤 8 personnes

RISQUES DE CHUTES À L'EAU

🕒 14h 👤 8 personnes

RECYCLAGE RISQUES DE CHUTES À L'EAU

🕒 7h 👤 8 personnes

SÉCURITÉ EN EAUX VIVES

🕒 7h 👤 8 personnes

SÉCURITÉ LORS D'INONDATION

🕒 7h 👤 8 personnes

PILOTAGE ET MAÎTRISE D'EMBARCATION RAPIDE

🕒 3h 👤 8 personnes

SURVIE EN MILIEU AQUATIQUE

🕒 7h 👤 8 personnes



Travaux en hauteur

PORT DU HARNAIS SUR SITES ÉQUIPÉS

🕒 7h



6 personnes

PORT DU HARNAIS SUR SITES NON-ÉQUIPÉS

🕒 14h



6 personnes

PORT DU HARNAIS SUR SITES NON-ÉQUIPÉS. INTERVENTION SUR PYLÔNES HT

🕒 14h



6 personnes

PORT DU HARNAIS SUR SITES NON-ÉQUIPÉS. ACCÈS ET MISE EN SÉCURITÉ DES TOITURES ET TERRASSES

🕒 14h



6 personnes

ECHAFAUDAGES ROULANTS(UTILISATION, MONTAGE, DÉMONTAGE, VÉRIFICATION)

🕒 7h



6 personnes

VÉRIFIER, RÉCEPTIONNER ET RÉALISER LA MAINTENANCE DES ÉCHAFAUDAGES DE PIED

🕒 14h



6 personnes

UTILISER DES ÉCHAFAUDAGES DE PIED

🕒 7h



6 personnes

TOURS D'ÉTAIEMENT (MONTAGE ET DÉMONTAGE)

🕒 7h



6 personnes

PRÉPARATION ET VÉRIFICATION DES TOURS D'ÉTAIEMENT

🕒 7h



6 personnes

ELINGAGE/CHEF DE MANOEUVRE

🕒 7h



6 personnes



Autres formations

HABILITATION ÉLECTRIQUE H0V B0 BS BE

🕒 14h

👤 8 personnes

HABILITATION ÉLECTRIQUE B1 B2

🕒 21h

👤 8 personnes

HABILITATION ÉLECTRIQUE (H0VB0)

🕒 7h

👤 8 personnes

ESPACE CONFINÉ

🕒 7h

👤 6 personnes

COMITÉ SOCIAL ÉCONOMIQUE (CSE)

🕒 5j

👤 10 personnes

COMITÉ SANTÉ SÉCURITÉ ET CONDITIONS DE TRAVAIL (CSSCT)

🕒 5j

👤 10 personnes

UTILISATION D'AUTOCLAVE

🕒 7h

👤 10 personnes

ÉQUIPEMENT DE PROTECTION INDIVIDUELLE (EPI)

🕒 7h

👤 10 personnes



Pourquoi le sport en entreprise

Les bénéfices d'une activité physique en entreprise

Il est **indispensable** à notre vie sédentarisé par les évolutions industrielles d'**avoir une activité physique régulière**.

Le sport permet d'évacuer les tensions et d'apprendre à mieux contrôler son stress.

Dans le milieu de l'entreprise :

- 70% des salariés déclarent que leur travail est nerveusement fatigant.
- 55% des salariés ressentent du stress au travail.
- **80% des salariés seraient prêt à faire du sport en entreprise.**

Aujourd'hui, **seulement 18% des entreprises** ont mis en place des solutions pour pratiquer une activité sportive en entreprise.

Hors, on constate que :

- **57% des salariés seraient prêt à rester** dans une entreprise qui propose des activités sportives.
- **36% accordent une importance à la présence d'activités sportives** au moment de choisir leur entreprise.

En choisissant de mettre en place des activités sportives dans votre entreprise, vous vous assurez de **faire partie de la minorité qui propose un avantage non négligeable.**

De plus, il a été calculé que :

- **Les arrêts maladie baissent de 32%**
- Les accidents de travail baissent de 40%
- Le turnover baisse de 25%.



Nos prestations peuvent s'effectuer le matin, midi et soirée.

Nous proposons différents créneaux, allant de **30 minutes à 1 heure par activité**. Il est possible d'en cumuler si vous avez beaucoup de salariés intéressés.

Voici une liste des activités que nous pouvons proposer :

- Yoga
- Pilates
- Stretching
- Cuisse abdo fessier
- **Renforcement musculaire**
- Circuit training
- **Course à pied, marche active**

Pour tous les cours que nous proposons, **nous fournissons le matériel nécessaire.**

Il est en revanche conseillé d'avoir son propre tapis de sol pour des questions d'hygiène.

Dans le cas contraire une serviette est obligatoire.



Sport en entreprise

YOGA

🕒 45min / 1h 🧑 8 personnes

STRETCHING

🕒 15min / 30min 🧑 8 personnes

PILATES

🕒 30min / 45min 🧑 8 personnes

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

🕒 45min / 1h 🧑 12 personnes

COURSE À PIED, MARCHÉ ACTIVE

🕒 45min / 1h 🧑 12 personnes

CUISSE, ABDO, FESSIER

🕒 30min / 45min 🧑 8 personnes

CIRCUIT TRAINING

🕒 45 mn / 1h 🧑 12 personnes

RÉVEIL MUSCULAIRE

🕒 15min / 30 min 🧑 8 personnes

