

Planning de formation pour les bénévoles 2025



Edito

Le service Vie associative, engagements et solidarités internationales propose chaque année un large éventail de formations pour les bénévoles des associations référencées à la Maison des associations.

C'est avec plaisir que nous vous présentons dans ce livret la liste des formations 2025.

Vous y découvrirez des formations variées dans plusieurs domaines pouvant vous aider dans vos fonctions au sein de votre association.

Nous avons également le plaisir de vous proposer des formations « prévention », ce module comporte plusieurs formations pour être à même de faire une première écoute et devenir ainsi ambassadeur / préventeur au sein de votre association.

Pour rappel, les formations sont entièrement gratuites, elles sont destinées aux bénévoles et peuvent aussi être proposées aux salariés des associations sous réserve de places disponibles. Elles sont placées sous le signe des valeurs associatives, bienveillance, partage et entraide, vous y rencontrerez des participants issus de tous les domaines (sport, culture, santé...).

Le nombre de places peut être limité, les inscriptions sont donc obligatoires via les QR codes (liens helloasso).

Renseignements auprès de Virginie Ayasse
v.ayasse@merignac.com / 05 57 00 15 10.

Les formations marquées d'un astérisque * sont des formations de prévention

Pourquoi et comment bien communiquer sur son association avec Valérie Barraud (3h) :

Vendredi 14 février

S'inscrire :



Objectifs	Contenu
Dans un monde où l'information circule rapidement, la communication est devenue un levier essentiel pour les associations. Bien communiquer permet de mobiliser des soutiens, de valoriser les actions et d'accroître l'impact. Cette formation invite à comprendre pourquoi la communication est cruciale aujourd'hui et à découvrir comment utiliser efficacement les outils et médias pour atteindre ses objectifs.	- Définir les enjeux spécifiques des associations en communication - Identifier ses publics et adapter ses messages pour mieux mobiliser - Impacter par des messages simples et percutants qui captent l'attention - Utiliser les bons outils, comme les réseaux sociaux ou des outils plus traditionnels (flyer, affiche, les relations presse), pour valoriser ses actions - Construire une stratégie claire pour communiquer efficacement avec les moyens disponibles

Utilisation d'outils d'éducation populaire, participation active et échanges en sous-groupe.

Horaires : 9h - 12h

Lieu : en visio

* Prévention contre les violences sexuelles avec l'association *En Parler* (3h)

Mardi 25 février

S'inscrire :



Contenu
- Les différents types de violences - Qu'est-ce que sont les violences sexuelles et sexistes (définitions, exemples) - Les conséquences sur les victimes - La parole des victimes : pourquoi est-ce si difficile d'en parler ? - Accueillir la parole - Contacts et échanges

La formation sera participative et son déroulement s'adaptera au vécu du groupe des bénévoles.

Horaires : 14h - 17h

Lieu : Maison des associations

* La fresque du sexisme avec Maïté Lizarazu et Emmanuelle Lazarini (2h30) :

Jeudi 13 mars

S'inscrire :



Contenu

Le rapport 2024 du Haut Conseil à l'Égalité entre les femmes et les hommes constate la persistance, voire l'aggravation, du sexisme dans la société française. Ce rapport souligne notamment que le sexisme ne se limite pas à des comportements individuels mais est ancré dans les institutions sociales et culturelles. Pour détricoter la mécanique sexiste et tendre vers une société plus égalitaire, on vous propose un outil : la fresque du sexisme. Inspiré du modèle pédagogique de la « Fresque du Climat », cet atelier est interactif, scientifique, collaboratif... Surtout, la dynamique de la Fresque permet à chaque participant d'exprimer librement ses approches dans une écoute attentive des autres.

Horaires : 9h30 - 12h

Lieu : Maison des associations

Les bases de la prise de parole en public avec *Voix Publiques* (3h30) :

Lundi 20 mars

S'inscrire :



Contenu

- Cohésion de groupe et travail corporel : comprendre et pratiquer les fondamentaux de la prise de parole, contrôler ses gestes parasites, diminuer sa crispation et son stress physique, improviser pour gagner en spontanéité.
- Rythme du discours et prosodie : maîtriser les silences et le rythme du discours, rendre l'écoute de sa parole agréable et captivante. Travailler le volume vocal, son articulation, son rythme et ses temps de silence, comprendre l'importance du regard et de la connexion avec l'auditoire.
- Présence physique et techniques orales : obtenir l'attention et la concentration de l'auditoire nécessite une « mise en scène » réfléchie et des accroches claires, varier le ton de sa voix et interagir avec l'auditoire pour qu'il reste attentif et alerte à son discours.

Venir avec une tenue et des chaussures confortables.

Horaires : 9h - 12h30

Lieu : Maison des associations

La fresque du climat avec l'association *Fresque du climat* (3h) :

Vendredi 28 mars

S'inscrire :



Contenu

- La Fresque du Climat est un outil neutre et objectif. Il se fonde sur les données issues des rapports scientifiques du GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) dont les recommandations orientent les décisions politiques et économiques à l'échelle mondiale.
- L'atelier mobilise l'intelligence collective pour sensibiliser les participants aux changements climatiques. Son approche ludique et pédagogique permet à tous les publics de s'approprier le sujet des changements climatiques et vise à éviter une descente verticale du savoir. Durant l'atelier, les participants relient les liens de cause à effets et intègrent les enjeux climatiques dans leur globalité.
- Sans culpabiliser et par une compréhension partagée des mécanismes à l'œuvre, la Fresque engage les individus dans un échange constructif. À l'issue de l'atelier, les participants sont motivés et outillés pour agir à leur niveau.

Horaires : 9h - 12h

Lieu : Maison des associations

S'inscrire :



* Prévention contre les violences avec Chloé Heilles et Virginie Lenoir (3h) :

Jedi 31 mars

Contenu

- Les différentes formes de violences
- Favoriser la libération de la parole
- Savoir réaliser une première écoute
- Orienter une victime vers les bons interlocuteurs

Horaires : 14h - 17h

Lieu : Maison des associations

Je rédige ou modifie les statuts et le règlement intérieur de mon association avec le Département (3h) :

Jeudi 10 avril

S'inscrire :



Contenu

- Comprendre l'importance des statuts dans la structuration et le fonctionnement de l'association
- Savoir rédiger un règlement intérieur cohérent avec les statuts et le projet associatif
- Apprendre à rédiger ou modifier les statuts en fonction du cadre légal et des évolutions internes
- Maîtriser les démarches de déclaration, modification et dissolution d'une association

Horaires : 17h30 - 20h30

Lieu : Maison des associations

La langue des signes Françaises (LSF) avec *Cultive tes rêves de Solidarité* (3h)

Lundi 14 avril

S'inscrire :



Objectifs

Sensibilisation à la surdité et initiation à la langue des signes française.

Vous apprendrez :

- à utiliser l'alphabet
- à comprendre l'utilisation des chiffres pour l'âge ou la date

Ainsi vous saurez vous présenter en donnant votre nom, dire où vous habitez, si vous êtes entendant, votre situation familiale... vous allez également pouvoir poser ces questions à une personne sourde et comprendre ses réponses !

Horaires : 9h - 12h

Lieu : Maison des associations

LibreOffice WRITER (traitement de texte) avec *UNBEE* (3h)

Mercredi 16 avril

S'inscrire :



Contenu

Traitement de texte, prise en main premier niveau (2h30)

Rédaction d'un courrier d'invitation à une assemblée générale

- Mise en forme du texte
- Tabulation et mise en forme des paragraphes
- Insérer un graphique
- Formatage de la page, pieds de page
- Gestion des puces, propriétés de documents
- Les tableaux
- Sauvegarde / exportation des documents Writer

La formation comprend une présentation de la suite bureautique gratuite LibreOffice dont 30 min de l'essentiel du tableur CALA (30 min)

- Découverte de l'interface
- Gestion des cellules / tableaux
- Gestion d'une formule

Horaires : 9h30 - 12h30

Lieu : Maison des associations

Le ludique au service de la cohésion avec la compagnie *CTA6* (6h)

Vendredi 18 avril

S'inscrire :



Contenu

- Quelques techniques pour permettre à un groupe de fonctionner en tant qu'unité.
- Trouver ensemble les outils en fonction de nos personnalités. Regarder vivre un groupe, c'est avoir un regard indulgent sur soi. Une journée pour plus de légèreté, de sourires et de partage de compétences.

Horaires : 9h - 16h

Lieu : Maison des associations

S'inscrire :



* La laïcité avec l'association *Thésée* (4h) :

Vendredi 24 avril

Contenu
- Sensibilisation pour acquérir les repères historiques et les références juridiques de base sur le principe de laïcité. - Il s'agit d'une formation pratique qui permet d'aborder les situations rencontrées au quotidien par l'application du principe de laïcité.

Horaires : 9h - 13h

Lieu : Maison des associations

S'inscrire :



* Sensibilisation à l'écoute active avec *SOS Amitié* (3h) :

Lundi 26 mai

Objectifs	Contenu
Apporter des clés de compréhension à ce qu'est l'écoute active au travers de situations réelles pour améliorer sa relation aux autres.	- Présentation des principes de l'écoute active utilisée à <i>SOS Amitié</i> (écoute rogérienne, attitudes de Porter, techniques orales) - Échange avec le groupe : en quoi cette formation à l'écoute les intéresse ? Quelles situations / sentiments leur posent problème ? Comment concilier écoute active et missions du bénévole ? - Jeux de rôle et analyse du point de vue écouté et écoutant

La formation sera participative et son déroulement s'adaptera au vécu du groupe des bénévoles.

Horaires : 14h - 17h

Lieu : Maison des associations

Le pitch pour mon association avec *Voix Publiques* (3h30) :

Mercredi 4 juin

S'inscrire :



Objectifs	Contenu
- Renforcer les techniques orales. - Être rassuré sur ses compétences en communication et en son esprit de synthèse. - Comprendre l'intérêt du pitch et s'entraîner à le maîtriser.	- Perfectionnement des techniques de communication : perfectionner la maîtrise de sa voix et limiter les tics de langage, savoir être convaincant pour maintenir attentif l'auditoire, savoir argumenter et améliorer sa posture professionnelle - Présentation de son association et application : comprendre la structure du pitch, comprendre l'importance de l'esprit de synthèse, se tester au pitch (de projet, de structure...) devant le groupe

Horaires : 9h - 12h30

Lieu : Maison des associations

* Lutte contre les discriminations avec *Boulevard des potes* (3h)

Mercredi 11 juin

S'inscrire :



Objectifs	Contenu
Discrimination, de quoi parle-t-on ? Sensibilisation pour mieux comprendre et lutter contre les discriminations.	- Échanger autour de ce que n'est pas la lutte contre les discriminations - Généalogie de la lutte contre les discriminations - Préciser les notions de discrimination directe, discrimination indirecte, systémique... - Éviter les écueils liés à la qualification de l'acte discriminatoire - Clarifier le fondement juridique de la discrimination (les critères, les domaines, les preuves)

La matinée sera interactive et s'appuiera sur les situations proposées par les participants. Des supports pédagogiques et des articles de presse vous seront remis.

Horaires : 9h - 12h

Lieu : Maison des associations

LibreOffice DRAW (présentation assistée par ordinateur) avec UNBEE (3h)

Mercredi 18 juin

S'inscrire :



Contenu

Présentation assistée par ordinateur et dessin vectoriel, prise en main

Créer votre communication avec l'outils LibreOffice Draw :

- Introduction à LibreOffice
- Présentation de Draw
- Mise en page du document
- Créer un flyer avec Draw
- Mise en forme du texte
- Insertion et manipulation d'objets
- Gérer les éléments dans la page
- Exporter et partager son document

Horaires : 9h30 - 12h30

Lieu : Maison des associations

Gestes 1^{ers} secours PSC1 avec la *Protection Civile* (6h)

Vendredi 26 septembre

S'inscrire :



Objectifs	Contenu
- Intervenir en toute sécurité - Savoir reconnaître une détresse - Transmettre une alerte aux services de secours - Éviter l'aggravation de l'état de la victime en pratiquant les gestes appropriés	- Alerte et protection des populations - Arrêt cardiaque - Brûlures - Hémorragies externes - Malaise - Obstruction par voies aériennes par un corps étranger - Perte de connaissance - Plaies - Protection - Traumatisme

Horaires : 9h15 - 17h15

Lieu : Maison des associations

S'inscrire :



La comptabilité associative - Niveau 1 - avec *ABCS* (3h) :

Lundi 29 septembre

Objectifs	Contenu
- Connaître les fondamentaux d'une gestion comptable maîtrisée - Appréhender le cadre réglementaire - Sensibiliser et mettre en application les principes comptables	- Généralités : une comptabilité, pour quoi faire ? - Organisation comptable : comptabilité de trésorerie et comptabilité d'engagement, le plan comptable - Documents comptables - Exercices

La formation sera participative et son déroulement s'adaptera au vécu du groupe des bénévoles.

Horaires : 9h30 - 12h30

Lieu : Maison des associations

S'inscrire :



La comptabilité associative - Niveau 2 - avec *ABCS* (3h)

Lundi 6 octobre

Objectifs	Contenu
- Connaître les différents documents comptables de synthèse - Comprendre les différents documents de synthèse - Être capable d'interpréter les documents comptables - Réflexion sur le rapport financier (à quoi sert-il ? pour qui ? pour quoi ?)	- Bref rappel de la session 1 - Le compte de résultat - Le bilan comptable - Exercices d'interprétation et lecture des documents de synthèse - Élaborer les rapports moral et financier de l'année

La formation sera participative et son déroulement s'adaptera au vécu du groupe des bénévoles.

Horaires : 9h30 - 12h30

Lieu : Maison des associations

Je crée et j'anime le compte Instagram de mon association avec le Département (3h) :

Jeudi 9 octobre

S'inscrire :



Contenu

- Découvrir l'outil Instagram et ses usages pour l'association
- Comprendre le vocabulaire et l'interface de l'application
- Quelles sont les bonnes pratiques pour utiliser efficacement ce réseau social

Atelier proposant des exercices

Horaires : 17h30 - 20h30

Lieu : Maison des associations

* Les valeurs de la République, la laïcité et la prévention de la radicalisation avec la Préfecture (14h)

2 jours en décembre (dates à venir autour de la date anniversaire des 120 ans de la laïcité)

S'inscrire :



Objectifs

Formation qualifiante sur les valeurs de la République et le principe de laïcité en lien avec la préfecture de la Gironde basée sur un solide support pédagogique alliant histoire et mise en pratique de cas concrets de notre quotidien.

Horaires : 9h - 17h

Lieu : Maison des associations

Le service vie associative propose aussi :

Des ateliers :

- **Sensibilisation : l'IA au service de mon association**

Jeudi 26 mars de 9h30 à 11h30

- **L'IA au service du projet associatif**

Mercredi 14 mai de 9h30 à 11h30

- **Je crée un podcast pour mon association**

Jeudi 6 novembre de 9h à 12h

Des formations :

- **Fonctionnement et généralités des associations**

Mercredi 2 juillet de 9h à 11h

- **Lever des financements pour mon association**

Jeudi 16 octobre de 9h à 11h

En prévision (dates à venir) :

- **PSSM Premiers secours en santé mentale**

Modalités d'inscription

Formations gratuites pour les bénévoles associatifs.
Inscription obligatoire via les QR codes (liens helloasso).

Renseignements auprès de Virginie Ayasse

v.ayasse@merignac.com / 05 57 00 15 12

Index des formations pour les bénévoles 2025

Mois	Date	Thème	Horaire	Lieu
Février	Vendredi 14	Pourquoi et comment bien communiquer sur son association ?	9h - 12h	VISIO
	Mardi 25	* Prévention contre les violences sexuelles	15h - 17h	MDA
Mars	Jeudi 13	* La fresque du sexisme	9h - 12h	MDA
	Jeudi 20	Les bases de la prise de parole en public	9h - 12h	MDA
	Mercredi 26	Atelier : sensibilisation l'IA au service de mon association	9h30 - 11h30	MDA
	Vendredi 28	Fresque du climat	9h - 12h	MDA
	Lundi 31	* Prévention contre les violences	14h - 17h	MDA
Avril	Jeudi 10	Je rédige ou modifie les statuts et le règlement intérieur de mon association	17h30 - 20h30	MDA
	Lundi 14	Initiation à la langue des signes française LSF	9h - 12h	MDA
	Mercredi 16	LibreOffice WRITER (traitement de texte)	9h30 - 12h30	MDA
	Vendredi 18	Le ludique au service de la cohésion	9h - 16h	MDA
	Jeudi 24	* La laïcité	9h - 13h	MDA
Mai	Mercredi 14	Atelier : l'IA et mon projet associatif	9h30 - 11h30	MDA
	Lundi 16	* Sensibilisation à l'écoute active	14h - 17h	MDA

Juin	Mercredi 4	Le pitch pour mon association	9h - 12h30	MDA
	Mercredi 11	* Lutte contre les discriminations	9h - 12h	MDA
	Mercredi 18	LibreOffice DRAW (présentation assistée par ordinateur)	9h30 - 12h30	MDA
Juillet	Mercredi 2	Fonctionnement et généralités des associations	9h - 11h	MDA
Septembre	Vendredi 26	Les gestes 1 ^{ers} secours PSC1	9h15 - 17h15	MDA
	Lundi 29	La comptabilité associative - Niveau 1	9h30 - 12h30	MDA
Octobre	Lundi 6	La comptabilité associative - Niveau 2	9h30 - 12h30	MDA
	Jeudi 9	Je crée et j'anime le compte Instagram de mon association	17h30 - 20h30	MDA
	Jeudi 16	Lever des financements pour mon association	9h - 11h	MDA
Novembre	Jeudi 6	Atelier : réaliser mon podcast	9h - 12h	MDA
Décembre	Dates à venir	Les valeurs de la République, la laïcité et la prévention de la radicalisation	9h - 17h	MDA

*** Formations « prévention »**

Maison des associations (MDA)

55, avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny - 33700 MERIGNAC

05 57 00 15 10 - maison.des.assos@merignac.com



Mérignac