

# Planning de formation pour les bénévoles 2026



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 2026.

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 des associations référencées 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, solidarité...).

Le nombre de places peut être limité, les inscriptions sont donc obligatoires via les liens helloasso ou en contactant le service Vie associative, Engagements et Solidarités internationales:

[maison.des.assos@merignac.com](mailto:maison.des.assos@merignac.com).

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

## Premiers Secours en Santé Mentale PSSM - avec Rénovation (14h sur 2 jours) :



Vendredi 27 février et Vendredi 6 mars

Objectifs	Contenu
<ul style="list-style-type: none"><li>- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale- Savoir reconnaître une détresse</li><li>- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale</li><li>- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information</li><li>- Mieux faire face aux comportements agressifs</li><li>- Tester et s'approprier un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat sur des problèmes de santé mentale</li></ul>	La formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes qui subissent le début de troubles de santé mentale, la détérioration de troubles existants de santé mentale, ou des crises de santé mentale : dépression, problèmes d'anxiété, psychos, problèmes liés à la dépendance, crises en santé mentale, pensées et comportements suicidaires, attaques de panique, événements traumatiques, états sévères de psychoses, effets sévères liés à l'utilisation de l'alcool et de substances toxiques, conduites agressives...

**Horaires :** 9h30 - 17h30

**Lieu :** Maison des Associations - 55, avenue du Maréchal-de Lattre-de-Tassigny à Mérignac

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



Mercredi 4 mars

Contenu
<ul style="list-style-type: none"><li>- 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.</li><li>- 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.</li><li>- 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</li></ul>

**Horaires :** 9h00 - 12h30

**Lieu :** Maison des Associations - 55, avenue du Maréchal-de Lattre-de-Tassigny à Mérignac.

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



**Mercredi 18 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 - 55 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny à Mérignac

## « La langue des signes Française » avec Cultive tes rêves de Solidarité (3h) :



**Mercredi 25 mars**

### Contenu

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 :** 14h - 17h

**Lieu :** Maison des Associations - 55, avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny à Mérignac.

## Atelier « L'IA au service de mon association » – par le service Vie Associative (2h) :



**Mercredi 1<sup>er</sup> avril**

Contenu
<p>Sensibilisation à l'Intelligence Artificielle pour acquérir les bases et comprendre en quoi son utilisation peut s'appliquer aux associations.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Définition de l'IA</li><li>- Les avantages</li><li>- Les points de vigilance</li><li>- Démonstration en ligne</li><li>- Echanges</li></ul> <p>Venir si possible avec son ordinateur portable et/ou sa tablette et/ou son smartphone.</p>

**Horaires :** 9h30 – 11h30

**Lieu :** Maison des Associations – 55, avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny à Mérignac

## La comptabilité associative - Niveau 1 & 2 - avec ABCS (3h) :



**Lundi 20 avril**

Objectifs	Contenu
<ul style="list-style-type: none"><li>- Connaître les fondamentaux d'une gestion comptable maîtrisée</li><li>- Appréhender le cadre réglementaire</li><li>- Sensibiliser et mettre en application les principes comptables</li><li>- Connaître les différents documents comptables de synthèse</li><li>- Comprendre les différents documents de synthèse</li><li>- Être capable d'interpréter les documents comptables</li><li>- Réflexion sur le rapport financier (à quoi sert-il ? pour qui ? pour quoi ?)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Généralités : une comptabilité, pour quoi faire ?</li><li>- Organisation comptable : comptabilité de trésorerie et comptabilité d'engagement, le plan comptable, documents comptables</li><li>- Le compte de résultat</li><li>- Le bilan comptable</li><li>- Exercices d'interprétation et lecture des documents de synthèse</li><li>- Élaborer les rapports moral et financier de l'année</li></ul> <p>La formation sera participative et son déroulement s'adaptera au vécu du groupe des bénévoles.</p>

**Horaires :** 9h – 17h

**Lieu :** Maison des Associations – 55, avenue du Maréchal-de-Lattre- de-Tassigny à Mérignac

## Prévention contre les violences sexuelles - avec l'association En Parler (3h) :



**Mercredi 22 avril**

Contenu
<ul style="list-style-type: none"><li>- Les différents types de violences</li><li>- Qu'est-ce que sont les violences sexuelles et sexistes (définitions, exemples)</li><li>- Les conséquences sur les victimes</li><li>- La parole des victimes : pourquoi est-ce si difficile d'en parler ?</li><li>- Accueillir la parole</li><li>- Contacts et échanges</li></ul>

**Horaires :** 14h - 17h

**Lieu :** Maison des Associations - 55 avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny à Mérignac.

## Le droit des associations employeuses - par la Maison



## Départementale des Sports et de la Vie Associative (4h)

**Mardi 28 avril**

Contenu
<p>3 modules :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Les 1ers pas de la fonction employeur</li><li>- Droit du travail</li><li>- Gestion salariale</li></ul>

**Horaires :** 9h15 - 13h15

**Lieu :** Maison des Associations - 55, avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny à Mérignac.

## La communication non violente (CNV) - avec la Compagnie CTA6 (6h) :



**Mercredi 13 mai**

Contenu
<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprendre les mécanismes des comportements agressifs pour apprendre à les identifier.</li><li>- Définir la violence verbale, pour comprendre quels en sont les impacts et savoir la désamorcer en pratiquant la CNV.</li><li>- Animation dynamique et interactive alternant théorie et cas pratiques.</li><li>- Des jeux de rôles simples, adaptés au groupe, permettront des échanges et des apports de solutions. L'important sera de donner les moyens à chacun de trouver sa place et sa posture.</li></ul>

**Horaires :** 9h - 17h

**Lieu :** Maison des Associations - 55 avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny à Mérignac.

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



**Jeudi 21 mai**

Objectifs	Contenu
<ul style="list-style-type: none"><li>- Apporter des clés de compréhension à ce qu'est l'écoute active au travers de situations réelles pour améliorer sa relation aux autres.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Présentation des principes de l'écoute active utilisée à SOS Amitié (écoute rogérienne, attitudes de Porter, techniques orales)</li><li>- Echange 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 ?</li><li>- Jeux de rôle et analyse du point de vue écouté et écoutant</li></ul> <p>La formation sera participative et son déroulement s'adaptera au vécu du groupe des bénévoles.</p>

**Horaires :** 14h - 17h

**Lieu :** Maison des Associations - 55 avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny à Mérignac

## Atelier « L'IA au service du projet associatif » - par le service Vie Associative (2h) :

**Mercredi 27 mai**



Contenu
<ul style="list-style-type: none"><li>- Rappel de ce qu'est le projet associatif</li><li>- Comprendre comment l'IA peut faire gagner du temps dans sa rédaction</li><li>- Démonstration en ligne</li><li>- Exercices pratiques</li><li>- Echanges</li></ul> <p>Venir si possible avec son ordinateur portable et/ou sa tablette et/ou son smartphone.</p>

**Horaires :** 9h30 – 11h30

**Lieu :** Maison des Associations – 55 avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny à Mérignac

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

**Mercredi 10 juin**



Objectifs	Contenu
<ul style="list-style-type: none"><li>- Renforcer les techniques orales. *</li><li>Être rassuré sur ses compétences en communication et en son esprit de synthèse. *</li><li>Comprendre l'intérêt du pitch et s'entraîner à le maîtriser.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 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</li><li>- 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</li></ul>

**Horaires :** 9h00 – 12h30

**Lieu :** Maison des Associations – 55 avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny à Mérignac.

## Le mécénat pour mon association - avec le Département (3h) :



**Jeudi 18 juin**

Objectifs	Contenu
<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprendre les spécificités du mécénat et du sponsoring, connaître les conditions de mise en œuvre, et identifier les facteurs clés pour bâtir une stratégie efficace et durable pour son association.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Maîtriser le cadre législatif et fiscal applicables aux dons, mécénat et sponsoring</li><li>- Connaître les éléments indispensables à faire apparaître dans un dossier de partenariat et éviter les pièges et les erreurs dans le dossier</li><li>- Construire sa stratégie de partenariat mécénat</li><li>- Préparer le fond du dossier de partenariat</li><li>- Préparer la forme du dossier de partenariat</li><li>- Construire un partenariat durable</li><li>- Elaborer une communication interne dynamique sur le mécénat</li></ul>

**Horaires :** 17h30 - 20h30

**Lieu :** Maison des Associations - 55 avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny à Mérignac.

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



**Lundi 21 septembre**

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.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Présentation des principes de l'écoute active utilisée à SOS Amitié (écoute rogérienne, attitudes de Porter, techniques orales)</li><li>- Echange 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 ?</li><li>- Jeux de rôle et analyse du point de vue écouté et écoutant</li></ul> <p>La formation sera participative et son déroulement s'adaptera au vécu du groupe des bénévoles.</p>

**Horaires :** 14h - 17h

**Lieu :** Maison des Associations - 55 avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny à Mérignac.

## Atelier L'IA au service du traitement administratif et financier de mon association - par le service Vie Associative (2h) :



**Mercredi 23 septembre**

Contenu
<ul style="list-style-type: none"><li>- Identifier les tâches administratives et financières pour l'association</li><li>- Comprendre comment l'IA peut venir en aide sur les tâches chronophages</li><li>- Démonstration en ligne</li><li>- Exercices pratiques</li><li>- Echanges</li></ul> <p>Venir si possible avec son ordinateur portable et/ou sa tablette et/ou son smartphone.</p>

**Horaires :** 9h30 - 11h30

**Lieu :** Maison des Associations - 55, avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny à Mérignac.

## Je formalise le livret d'accueil du bénévole - avec le département de la Gironde (3h) :

Jeudi 24 septembre



Objectifs	Contenu
Donner les clés pour concevoir un livret d'accueil complet, valorisant les informations essentielles et facilitant l'engagement des nouveaux bénévoles.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprendre l'importance du livret d'accueil pour l'intégration des bénévoles dans l'association</li><li>- Réfléchir à la manière de présenter l'association de manière claire et synthétique dans le livret</li><li>- Intégrer les documents essentiels de l'association dans le livret d'accueil</li><li>- Définir clairement les rôles, missions et contributions attendues des bénévoles</li><li>- Savoir structurer et rédiger un livret d'accueil adapté aux besoins de son association</li></ul>

**Horaires :** 17h30 - 20h30

**Lieu :** Maison des Associations - 55, avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny à Mérignac.

## Gestes 1<sup>er</sup> secours PSC1 - avec la Protection Civile (6h) :



Vendredi 2 octobre

Objectifs	Contenu
<ul style="list-style-type: none"><li>- Intervenir en toute sécurité</li><li>- Savoir reconnaître une détresse</li><li>- Transmettre une alerte aux services de secours</li><li>- Eviter l'aggravation de l'état de la victime en pratiquant les gestes appropriés</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Alerte et protection des populations</li><li>- Arrêt cardiaque</li><li>- Brûlures</li><li>- Hémorragies externes</li><li>- Malaise</li><li>- Obstruction par voies aériennes par un corps étranger</li><li>- Perte de connaissance</li><li>- Plaies</li><li>- Protection</li><li>- Traumatisme</li></ul>

**Horaires :** 9h15 - 17h15

**Lieu :** Maison des Associations - 55, avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny à Mérignac.

## Lutte contre les discriminations - par le service Vie Associative (3h) :



**Lundi 16 novembre**

Objectifs	Contenu
Discrimination, de quoi parle-t-on ? Sensibilisation pour mieux comprendre et lutter contre les discriminations.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Echanger autour de la notion de lutte contre les discriminations</li><li>- Préciser les critères de discrimination directe, indirecte, systémique...</li><li>- Clarifier le fondement juridique de la discrimination (les critères, les domaines, les preuves)</li></ul>

**Horaires :** 14h - 17h

**Lieu :** Maison des Associations - 55, avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny à Mérignac.

## Atelier L'IA au service de la communication de mon association - par le service Vie Associative (2h) :



**Mercredi 2 décembre**

Contenu
<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprendre comment l'IA peut booster la communication de mon association ?</li><li>- Démonstration en ligne</li><li>- Exercices pratiques</li><li>- Echanges</li></ul> <p>Venir si possible avec son ordinateur portable et/ou sa tablette et/ou son smartphone.</p>

**Horaires :** 9h30 - 11h30

**Lieu :** Maison des Associations - 55, avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny à Mérignac.

## Les Valeurs de la République, la laïcité et la prévention de la radicalisation - avec la Préfecture (14h) :



**7 et 8 décembre [à confirmer]**

Contenu
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 - 55, avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny à Mérignac.

# Index des formations pour les bénévoles 2026

MOIS	DATE	THÈME	HORAIRE	LIEU
Février / Mars	Vendredi 27 fév et vendredi 6 mars	Premiers Secours en Santé Mentale PSSM	9h30 - 17h30	MDA
	Mercredi 4	Les bases de la prise de parole en public	9h - 12h30	MDA
	Mercredi 18	* Prévention contre les violences	14h - 17h	MDA
	Mercredi 25	La langue des signes LSF	14h - 17h	MDA
Avril	Mercredi 1er	Atelier L'IA au service de mon association	9h30 - 11h30	MDA
	Lundi 20	La comptabilité associative niveau 1 et 2	9h - 17h	MDA
	Mercredi 22	* Prévention contre les violences sexuelles	14h - 17h	MDA
	Mardi 28	Le droit des associations employeuses	9h15 - 13h15	MDA
Mai	Mercredi 13	La communication non violente (CNV)	9h - 17h	MDA
	Jeudi 21	* Sensibilisation à l'écoute active	14h - 17h	MDA
	Mercredi 27	Atelier L'IA au service du projet associatif	9h30 - 11h30	MDA
Juin	Mercredi 10	Le pitch pour mon association	9h - 12h30	MDA
	Jeudi 18	Le mécénat pour mon association	17h30 - 20h30	MDA
Septembre	Lundi 21	* Sensibilisation à l'écoute active	14h - 17h	MDA
	Mercredi 23	Atelier L'IA au service du traitement administratif et financier de mon association	9h30 - 11h30	MDA
	Jeudi 24	Je formalise le livret d'accueil du bénévole	17h30 - 20h30	MDA
Octobre	Vendredi 2	Les gestes 1ers secours PSC1	9h15 - 17h15	MDA
Novembre	Lundi 16	* Lutte contre les discriminations	14h - 17h	MDA
Décembre	Mercredi 2	Atelier L'IA au service de la communication de mon association	9h30 - 11h30	MDA
	Lundi 7 et mardi 8	* Les Valeurs de la République, la laïcité et la prévention de la radicalisation	9h - 17h	MDA

\* Formations « prévention »

## Modalités d'inscription

Formations gratuites pour les bénévoles associatifs.

Inscription obligatoire via les liens helloasso.

Renseignements auprès de Virginie Ayasse  
v.ayasse@merignac.com / 05 57 00 15 12

**NOUVEAU :** dans le cadre du réseau Guid'Asso la Maison des associations élargit les possibilités de se former à des formations gratuites en ligne grâce à la plateforme EVA (E-learning Vie Associative).

N'hésitez pas à consulter les modules disponibles :

**e.learning Vie Associative**

**FORMATION EN LIGNE POUR LES BÉNÉVOLES ASSOCIATIFS**

Besoin de vous former pour renforcer votre asso ? Des questions sur les formalités administratives, l'embauche d'un salarié, la trésorerie...

<https://eva-formationbenevoles.fr>

Gratuit et en accès libre 11 modules thématiques conçus par des acteurs associatifs

**je scanne, je me forme**

**Les modules**

- Panorama de la vie associative
- Projet associatif
- Création et fonctionnement de l'association 1901
- Responsabilités des dirigeants bénévoles
- Mobiliser ses bénévoles
- Communication associative
- Organiser un événement
- Sources de financement d'une association
- Gestion financière d'une association
- Gestion comptable d'une association
- Devenir employeur associatif

Découvrir la plateforme <https://www.eva-formationbenevoles.fr/>

## 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**