



RELIEFS

Organisme de formation

AUTOMNE - HIVER 2025

du 2 au 6 septembre
à Gentioux-Pigerolles (23)
**Chaux : découverte des enduits et
des stucs & spécialisation Tadelakt**

2 sessions : Lundi 15 septembre à Felletin (23) et
Mardi 30 septembre à Peyrat-le-Château (87)
Gestes & postures

**Conservation des aliments :
conserves & lactofermentation**
samedi 20 septembre
à Eymoutiers (87)

**Phytothérapie agricole : les
plantes pour soigner les plantes**
les 17 et 18 septembre à
Tarnac (19)

Le PROGRAMME DE FORMATION

les 2 et 3 octobre à Eymoutiers (87)
**Organiser son temps
(au travail et ailleurs)**

Préparer son projet de rénovation
les 10 et 11 octobre à Faux-la-Montagne (23)

Automne - Hiver 2025

Formation de formateur·trices
les 15, 16, 17 octobre à Felletin (23)

**La tronçonneuse :
utilisation au sol et sécurité**
les 27 et 28 octobre à Nedde (87)

les 3 et 4 novembre à Nedde (87)
**Abattage d'arbres : techniques de
base et sécurité**

**Les risques psychosociaux dans
le monde associatif et ailleurs**
les 4 et 5 décembre, lieu à définir

**Petit électroménager :
du diagnostic à la réparation**
les 8 et 9 décembre
et les 15 et 16 janvier
à Eymoutiers (87)



HABITAT & CONSTRUCTION

1. Chaux : Découverte des enduits et des stucs

Apprenez les enduits à la chaux avec Solène Delahousse, professionnelle depuis 30 ans.

durée : 5 JOURS
du 2 au 6 SEPTEMBRE
Lieu : GENTILOUX-PIGEROLLES (23)

Cette semaine d'initiation vous permettra d'apprendre à manipuler des enduits simples mais néanmoins vivants et colorés. Un mélange de cours théorique et de beaucoup de pratique vous permettront de vous initier aux différents enduits : talochés, lissés, colorés dans la masse ou en surface.

et spécialisation tadelakt

En parallèle de la formation Découverte des enduits se tiendra une formation de spécialisation.

durée : 5 JOURS
du 2 au 6 SEPTEMBRE
Lieu : GENTILOUX-PIGEROLLES (23)

Définition, expérimentation puis mise en œuvre de cette technique spécifique vous permettront de connaître tous les outils théoriques et pratiques pour réaliser vous-même un Tadelakt.

2. Préparer son projet de rénovation

Deux journées pour préparer son projet d'auto réhabilitation écologique sur un bâti ancien :

10 & 11 OCTOBRE
Lieu : FAUX-LA-MONTAGNE (23)

Il s'agira de comprendre le fonctionnement d'un bâti ancien et les techniques d'une rénovation performante et saine. Puis nous verrons comment appréhender les grandes étapes d'un chantier (de la phase de programmation technique et financière à la phase de réalisation) ainsi que les écueils à éviter.

SOIN AU TRAVAIL

3. Gestes & postures

Soulever, porter, déplacer des charges, ... Comment limiter les efforts et préserver son dos et ses articulations ? Cette journée de formation vous permettra de mieux connaître votre corps et d'avoir une meilleure confiance en lui, dans le but d'effectuer des gestes et des postures plus adaptés au travail.

deux sessions
dates et lieux :
LUNDI 15 SEPTEMBRE
à FELLETIN (23)
MARDI 30 SEPTEMBRE
à PEYRAT-LE-CHÂTEAU (87)

4. Organiser son temps, (au travail et ailleurs)

Nous vous proposons de prendre du recul pour reprendre la main sur vos priorités. Une occasion d'interroger votre rapport au temps et d'opérer des changements sur votre organisation professionnelle tout en tenant compte de vos multiples vies (personnelle, bénévole, ...).

2 ET 3 OCTOBRE
Lieu : EYMOUTIERS (87)

5. Les risques psychosociaux dans le monde associatif et ailleurs

Travailler c'est trouver, vivre ensemble, «se» travailler. Cette formation propose de s'outiller pour penser notre rapport au travail. Sens et valeurs dans un contexte politique et social mouvant, organisations, relations du quotidien : quels moyens pour les comprendre et essayer de (re)construire du pouvoir d'agir individuel et collectif ?

4 ET 5 DÉCEMBRE
Lieu : à DÉFINIR SELON LES PARTICIPANTES



RESSOURCES

6. Conservation des aliments : conserves et lactofermentation

Une journée pour découvrir deux méthodes de conservation des aliments. Vous pourrez comprendre les processus de stérilisation et de pasteurisation et savoir les mettre en application. Et vous allez apprendre à fabriquer des produits lactofermentés et appréhender les mécanismes biologiques de la fermentation.

Samedi 20 SEPTEMBRE
Lieu : EYMOUTIERS (87)
PUBLIC : TOUT PUBLIC ET PROFESSIONNEL-LES



7. La tronçonneuse : utilisation au sol et sécurité

Utiliser en sécurité une tronçonneuse sur un arbre au sol, réaliser son entretien et son affûtage. Maîtriser les gestes techniques liés à la découpe et au façonnage en vue de produire du bois de chauffage. Une formation en partenariat avec le CFPPA de Meymac.

durée : 1,5 JOURS
27 ET 28 OCTOBRE
Lieu : à NEDDE
PUBLIC : TOUT PUBLIC ET PROFESSIONNEL-LES. MATÉRIELS ET ÉQUIPEMENTS FOURNIS.

8. Abattage d'arbres : techniques de base et sécurité

Maîtriser les techniques d'abattage simple d'arbres. Savoir désigner un arbre à prélever, en préservant la pérennité de la ressource et des écosystèmes forestiers. Une formation en partenariat avec le CFPPA de Meymac.

PRÉREQUIS : AVOIR SUIVI LA FORMATION « LA TRONÇONNEUSE : UTILISATION AU SOL ET SÉCURITÉ »

durée : 2 JOURS
3 ET 4 NOVEMBRE
Lieu : à NEDDE
PUBLIC : TOUT PUBLIC ET PROFESSIONNEL-LES. MATÉRIELS ET ÉQUIPEMENTS FOURNIS.

CFPPA-OFA
DE HAUTE-CORREZE
MEYMAC
NEUVIC

9. Petit électroménager : du diagnostic à la réparation

Comprendre le fonctionnement global des appareils électroménagers ainsi que les bases de l'électricité. Apprendre à démonter sans casser ni se blesser, à identifier la

durée : 4 JOURS
8-9 DÉCEMBRE
ET 15-16 JANVIER 2026
Lieu : EYMOUTIERS (87)
PUBLIC : TOUT PUBLIC ET PROFESSIONNEL-LES

cause du problème (mécanique, électronique...) et bien sûr à réparer.

ENVIRONNEMENT

10. Phytothérapie agricole : les plantes pour soigner les plantes

Découvrir la phytothérapie agricole avec Éric Petiot. Réaliser des préparations insecticides, fongicides, stimulantes en recherche d'autonomie. Comprendre les fondamentaux agronomiques dans le but de toucher à une forme d'autonomie.

17 ET 18 SEPTEMBRE
Lieu : TARNAC (19)
PUBLIC : TOUT PUBLIC ET PROFESSIONNEL-LES

PÉDAGOGIE & TRANSMISSION

11. Formation de formateur·trices

On peut maîtriser un savoir-faire, et pour autant se demander comment le transmettre. Nous proposerons à des professionnel·les qui souhaitent devenir formateur·trices des appuis théoriques et les guiderons dans la création de leurs ressources pratiques pour mener des formations.

15, 16 ET 17 OCTOBRE
Lieu : FELLETIN (23)
PUBLIC : PROFESSIONNEL-LES ET (FUTURES) FORMATEUR·TRICES DÉBUTANTES AVEC UN PROJET DE TRANSMISSION

accès PMR et besoins spécifiques :

NOUS PRIVILÉGIONS LES LIEUX DE FORMATIONS AVEC DES ACCÈS PMR, MERCI DE NOUS INDICER VOTRE BESOIN POUR S'ORGANISER AU MIEUX. IL EST POSSIBLE DE METTRE EN PLACE DES ADAPTATIONS.

07 80 01 55 13
contact@of-reliefs.fr
www.of-reliefs.fr

