

**« Formation un mois pour se remettre en forme »**



Nous nous situons à une époque charnière de notre évolution où être en forme est essentiel : en effet, nous vivons de plus en plus vieux, sommes enjoins à produire plus, travailler plus longtemps et sommes de fait très régulièrement soumis au stress. De plus, le perfectionnement des machines informatiques nous soumet à de nouvelles pressions ; les réseaux sociaux en plus d'être chronophages, sont également une nouvelle source de tensions internes.

Dès lors, il paraît plus que jamais essentiel de soigner ces autres merveilleuses machines que sont notre cerveau et notre corps. Ne dit-on pas que « Qui veut aller loin ménage sa monture » ? Bien que primordiales, la pratique d'une activité physique, le « mieux manger » et le « mieux être » sont des notions que nous mettons trop souvent de côté par manque de temps, manque d'énergie ou parfois parce que nous n'avons pas ce petit déclic, cette motivation pourtant indispensable aux changements.

Et si l'on pouvait inverser la spirale dans laquelle nous nous engouffrons jour après jour ? Si l'on se disait que le plus dur c'est de s'y mettre, mais qu'après tout est différent ?

C'est ce que vous promet cette formation ! Nous vous donnons l'élan qu'il vous faut pour vous sentir mieux, pour être sûr de vous, et devenir une meilleure version de vous-même.

Sous le crédo « un esprit sain dans un corps sain », vous serez invité à vous reconnecter à votre corps et à apaiser votre esprit en étant totalement accompagné avec un programme complet sur tout le mois.

« 1 mois pour se remettre en forme » vous propose :

- Des séances de sport d'une vingtaine de minutes, qui vous permettront de raffermir votre silhouette, gagner en tonicité, récupérer de l'énergie, mais aussi, renforcer votre mental.

Document actualisé le 01/03/2023

À raison d'une séance tous les deux jours, vous ressentirez vite les bénéfices que le sport peut apporter dans votre vie. Un module entier sera même consacré à la danse et tous les avantages qu'elle peut vous procurer.

- Un programme alimentaire sur tout le mois ainsi que de solides connaissances en nutrition, car l'assiette est notre meilleure médecine. Vous pensez que manger sain signifie se priver, cuisiner à la vapeur et oublier les saveurs ? Nous allons vous prouver le contraire et vous apprendrez à composer vous-même des assiettes équilibrées. Vous verrez qu'aucun groupe d'aliment n'est exclu. Fini les régimes hypocaloriques pour espérer perdre quelques kilos. Lorsque l'on apprend les bases de la nutrition et qu'on les respecte, il devient possible de se faire plaisir en apprenant à cuisiner à partir d'aliments bruts 80 % du temps, tout en s'autorisant des plats plus gras, sucrés et salés les autres 20 %. Grâce à ce programme, vous ne ressentirez pas de frustration, car vous apprendrez à équilibrer les aliments au lieu de les supprimer.

- Des exercices de développement personnel, des séances de méditation régulières ainsi qu'un grand tri à effectuer par étapes. Grâce à ces exercices, vous serez invité à vous reconnecter avec vos envies, à mettre en place des objectifs pour vous diriger vers la vie que vous souhaitez avoir. Partant du principe qu'il ne peut y avoir de changement extérieur sans révolution intérieure, vous serez surpris de constater à quel point modifier des petites choses dans votre quotidien peut avoir des conséquences dans votre vie et dans vos rapports aux autres.

Enfin, un dernier module sera consacré au métier de coach de vie. Les formations, la mise en place professionnelle, tout sera détaillé de manière à ce que vous puissiez vous établir si à votre tour, vous avez envie d'aider les autres à maximiser leur potentiel et à retrouver un équilibre dans leur vie.

Performez au travail comme à la maison, laissez place à la sérénité, soyez mieux dans votre corps, et adoptez un mode de vie sain.

## Public :

Tout public

## Prérequis :

Aucun

## Durée de formation :

40 heures

## Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez vous rendre sur le site : <https://elearningformalis.fr> ou nous contacter par email : [equipepedagogique@elearningformalis.fr](mailto:equipepedagogique@elearningformalis.fr)

## Objectifs :

Document actualisé le 01/03/2023



Acquérir et maîtriser les notions fondamentales de la naturopathie appliquée aux bébés et tout-petits

### Moyen et modalité :

FOAD

Alternance de théorie et de cas pratiques

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

### Moyens Techniques :

10 modules au format PDF

10 fichiers audio

4 Vidéos

### Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour palier à des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

### Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

QCM

### Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Document actualisé le 01/03/2023



### Handicap :

Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

#### **AGEFIPH**

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Contact mail uniquement

[rhf-idf@agefiph.asso.fr](mailto:rhf-idf@agefiph.asso.fr)

#### **MDPH**

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

[contact@mdph.paris.fr](mailto:contact@mdph.paris.fr)

### Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

### Le Prix :

590 €

### Contact :

MARIN JONES Harriet

[equipepedagogique@elearningformalis.fr](mailto:equipepedagogique@elearningformalis.fr)

+ 33 1 87 20 06 98

Document actualisé le 01/03/2023

## « Formation un mois pour se remettre en forme »

### PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE

#### **MODULE 1 : Un esprit sain dans un corps sain**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** Connaître les notions fondamentales pour se créer de nouvelles habitudes

Chapitre 1 : La connexion physique et mentale

Chapitre 2 : Les règles d'or de la remise en forme

Chapitre 3 : Créer et tenir une nouvelle habitude

Chapitre 4 : Votre planning sur le mois

...

Évaluation Module 1

#### **MODULE 2 : Introduction au sport et à ses bienfaits**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** Savoir comment réintégrer une pratique sportive dans votre vie

Chapitre 1 : Les bénéfices du sport au quotidien

Chapitre 2 : Les fausses croyances

...

Évaluation Module 2

#### **MODULE 3 : Votre programme sportif pour le mois**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** Composer sa séance en choisissant des exercices parmi un large panel.

Chapitre 1 : Vos séances du mois

Chapitre 2 : Les exercices

Chapitre 3 : Une vidéo d'échauffement

Chapitre 4 : Une vidéo de retour au calme à effectuer après votre séance

...

Évaluation Module 3

#### **MODULE 4 : La danse et ses bienfaits**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** Prendre du plaisir dans l'exercice sportif grâce à la danse

Chapitre 1 : Les danses

Chapitre 2 : Les bienfaits de la danse

Chapitre 3 : Entrer dans la danse

Chapitre 4 : La musique adoucit les mœurs

Chapitre 5 : Une vidéo vous proposant quelques pas de salsa

Document actualisé le 01/03/2023

...

Évaluation Module 4

**MODULE 5 : Alimentation et croyances**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** Analyser son alimentation et la rendre plus saine

Chapitre 1 : Lexique

Chapitre 2 : Les effets néfastes de certains régimes

Chapitre 3 : Compter ses calories

Chapitre 4 : De l'industriel dans nos assiettes

Chapitre 5 : Les erreurs fréquentes

...

Évaluation Module 5

**MODULE 6 : L'assiette équilibrée**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** Apprendre à composer de belles assiettes équilibrées

Chapitre 1 : Les macronutriments

Chapitre 2 : Les micronutriments

Chapitre 3 : Composition type des repas

Chapitre 4 : Le 80-20

...

Évaluation Module 6

**MODULE 7 : Vos menus sur le mois**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** Composer un plan alimentaire à suivre sur tout le mois

Chapitre 1 : Le batch cooking

Chapitre 2 : Les repas

Chapitre 3 : Idées de collations saines

...

Évaluation Module 7

**MODULE 8 : Quelques clés pour alléger son quotidien**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** Connaître les techniques pour apaiser les tensions

Chapitre 1 : La méditation

Chapitre 2 : Exercices de développement personnel

Chapitre 3 : Une meilleure communication

Chapitre 4 : Les astuces antistress

Chapitre 5 : Une vidéo : « Le bullet journal, comment mieux s'organiser ».

...

Évaluation Module 8

**MODULE 9 : Le grand tri**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** Connaître les techniques de désencombrement de l'espace de vie

Chapitre 1 : Il était une fois, une corde...

Chapitre 2 : Les lois de l'univers quantique

...

Évaluation Module 9

**MODULE 10 : Devenir coach de vie**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** Devenir coach et savoir accompagner

Chapitre 1 : Le coach de vie

Chapitre 2 : Choisir le statut juridique

Chapitre 3 : Développer sa clientèle

Chapitre 4 : où exercer ?

Chapitre 5 : Garder mes bonnes habitudes après la formation

...

Évaluation Module 10

## ACCESSIBILITE

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FORMALIS en matière d'accessibilité numérique.

### 1. RESPONSABLE ACCESSIBILITE NUMERIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FORMALIS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

Document actualisé le 01/03/2023

## **2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION**

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FORMALIS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

## **3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES**

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intègrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

# **CONDITIONS GENERALES DE VENTE**

## **1. Objet**

Les présentes conditions générales ont pour objet de définir les droits et obligations des parties, Abélar Formations (ci-après « Formalis» ) d'une part et le Bénéficiaire (ci-après « vous » ou le «Bénéficiaire») d'autre part, dans le cadre de la vente de Formations en ligne sur le site de Formalis et ayant trait à différentes thématiques, via différents supports en ligne textes, vidéos, MP3, tests de connaissance, etc. (ci-après désignés ensemble ou individuellement les « Formations »). Ces Formations sont accessibles depuis l'espace personnel du Bénéficiaire et ce, après paiement par le Bénéficiaire de la Formation sélectionnée.

## **2. Opposabilité des conditions générales de vente**

La version des conditions générales de vente opposable au Bénéficiaire est celle figurant sur le site au moment de la validation de la commande par le Bénéficiaire par suite de l'appréciation par Formalis de l'adéquation du Bénéficiaire avec la formation par analyse du questionnaire d'évaluation rempli par le Bénéficiaire. Les différentes versions des conditions

Document actualisé le 01/03/2023



générales de vente sont archivées par Formalis. Les conditions générales de vente sont susceptibles d'être modifiées ou supprimées à tout moment.

### **3. Les Formations**

#### **Formules**

Différentes formules de cours, sous la forme de packs de Formation et de cours à l'unité, sont proposées au Bénéficiaire t. Le détail des cours ainsi que les conditions inhérentes à chaque Formation sont précisées lors du choix de la formule par le Bénéficiaire et sont consultables dans le descriptif de l'offre sur le site <https://elearningformalis.fr/>

#### **Disponibilité**

Via l'espace personnel du Bénéficiaire, les cours et les Formations sont disponibles pendant 18 mois après la validation de son inscription, exception faite des bénéficiaires suivant des formations sous subrogation (financement par employeur, opco, fonds d'indemnisation ou pôle emploi) : dans ce cas les cours et les Formations sont disponibles pendant 6 mois à compter du début de la formation.

#### **Sauvegarde**

Formalis met à disposition du Bénéficiaire des contenus Formations sur l'espace digital personnel du Bénéficiaire pendant toute la durée d'accès de ce dernier. Les Formations, vidéos et MP3 ne peuvent en aucun cas être partagées par le Bénéficiaire et restent la propriété exclusive de Formalis.

#### **Informations/Garanties**

Préalablement à la passation de la commande, le plus grand soin est apporté à la mise en ligne d'informations relatives notamment aux caractéristiques essentielles des Formations mises en vente et aux modalités de paiement. Toutefois, des variations minimales dans la représentation des Formations et ne portant pas sur les caractéristiques essentielles de celles-ci peuvent être présentes. Ces variations ne sauraient en aucun cas engager la responsabilité contractuelle de Formalis. Le Bénéficiaire a accès par le site Formalis à toutes les informations et conseils utiles lui permettant de préselectionner la ou les Formations souhaitées. Il s'assure de disposer d'un ordinateur (ou d'une tablette) fonctionnel, d'une connexion internet, enfin de la présence de logiciels lui permettant d'éditer les fichiers multimedia (son et vidéo) intégrés dans les Formations. Il remplit une fiche profil permettant à Formalis d'identifier tout obstacle à l'accès à la Formation (situation de handicap) mais

Document actualisé le 01/03/2023

également en termes d'adéquation au contenu par la réponse à un questionnaire d'évaluation.

L'engagement de formation est matérialisé par l'établissement d'une convention de formation co-signée par le bénéficiaire, l'organisme de formation et le cas échéant, l'organisme financeur.

En cas d'obstacle rédhibitoire en terme d'accès (matériel informatique défectueux) ou d'inadéquation entre le profil de l'étudiant et la formation choisie, Formalis conserve tout droit d'annuler l'accès et de procéder au remboursement de la formation (arrhes ou montant total).

Handicap : Formalis est en mesure d'accueillir les personnes à mobilité réduite et de façon plus générale, les personnes en situation de handicap. Un référent handicap dûment formé est désigné au sein de Formalis afin d'accueillir, d'accompagner, d'informer et si nécessaire, de réorienter les personnes en situation de handicap. Un email et un numéro de téléphone publics sont mis à disposition dans la page « contact » du site.

## **Certificat**

Au jour des présentes, l'exercice à titre professionnel des activités objets des Formations n'est pas réglementé par la loi. Ces Formations confèrent au Bénéficiaire des connaissances sanctionnées, selon les cas, par la délivrance d'un certificat dont les modalités d'obtention sont déterminées unilatéralement et discrétionnairement par Formalis. L'obtention d'un certificat n'est pas reconnue par l'Etat comme conférant à son titulaire un droit, un titre ou une autorisation de quelque nature que ce soit à exercer une activité spécifique. Le Bénéficiaire demeure donc parfaitement libre de faire usage des connaissances ainsi acquises lors de sa formation dans le cadre de ses activités personnelles ou professionnelles mais s'engage toutefois à informer les tiers, de manière claire et non ambiguë du caractère « non officiel » du certificat délivré par Formalis (seul le ministère de l'Éducation nationale est habilité à en délivrer). Formalis ne saurait être tenue pour responsable des engagements pris par le Bénéficiaire à l'égard des tiers sur la base des Formations ou de leurs contenus. Une fois les frais d'édition du certificat réglés, Formalis enverra celui-ci par la poste si tel est le souhait du Bénéficiaire.

## **4. Prix**

Les prix afférents à la commande sont indiqués sur l'espace de vente en ligne dédié à cet effet. Les prix sont affichés sur le site <https://elearningformalis.fr/> en euros et en montant TTC.

Tout changement du taux applicable à la T.V.A sera automatiquement répercuté sur les prix des produits de l'espace de vente. Lors de la confirmation par e-mail de la commande du Bénéficiaire, il sera indiqué le montant total de la commande (prix T.T.C) en euros. Formalis se réserve le droit de modifier ses prix à tout moment. Toutefois, les produits seront facturés sur la base des tarifs en vigueur au moment de l'enregistrement de la commande.

## **5. Création d'un compte et d'un mot de passe**

Pour valider sa commande, le Bénéficiaire doit créer un compte sur la plateforme de Formations <https://learnbox.elearningformalis.fr/formation/index/> La création de compte est gratuite et comprend notamment la saisie d'une adresse e-mail valide. Un mot de passe est automatiquement fourni au Bénéficiaire après inscription. Le compte permet l'accès par le Bénéficiaire aux services de la plateforme de Formations <https://learnbox.elearningformalis.fr/formation/index/> et est accessible avec l'adresse e-mail et le mot de passe du Bénéficiaire. Le Bénéficiaire /l'utilisateur doit informer immédiatement Formalis de toute perte, de toute tentative d'utilisation ou d'utilisation avérée non autorisée de son compte, de ses identifiants et mot de passe par un tiers. De même, toute manœuvre frauduleuse par l'utilisateur correspondant aux points précités sera considérée comme un manquement de sa part. Tout manquement à ces obligations entrainera la radiation de l'utilisateur concerné. Aussi bien sur la plateforme <https://learnbox.elearningformalis.fr/formation/index/> que <https://elearningformalis.fr/>, le Bénéficiaire est seul responsable de la préservation et de la confidentialité de son adresse email et de son mot de passe et des données qu'il transmet. Par ailleurs, le Bénéficiaire s'engage à ne pas communiquer ses données. Formalis sera en droit de supposer que toute personne se connectant sur n'importe quelle partie du site ou accédant aux services ou matériaux en utilisant les informations d'inscription du Bénéficiaire est soit lui, soit quelqu'un le faisant avec sa permission. Le Bénéficiaire sera alors responsable des actions de toute personne se connectant à l'aide de ses identifiants d'inscription. Nous nous réservons le droit de lui demander de changer ses détails d'inscription à tout moment pour quelque raison que ce soit. Le Bénéficiaire déclare et garantit que toutes les informations fournies par lui lors du processus d'inscription et de paiement et à tout autre moment, seront authentiques, précises et complètes. De son côté, Formalis traitera les informations du Bénéficiaire en conformité avec sa politique de confidentialité et des dispositions de la CNIL (Commission Nationale d'Informatique et des Libertés) Formalis ne recueille aucune donnée à caractère personnel directement nominative à l'insu de leur titulaire ou sans leur accord préalable. Chaque internaute ayant déposé des informations nominatives le concernant sur le site <https://elearningformalis.fr/> ou <https://learnbox.elearningformalis.fr/formation/index/> dispose des droits d'opposition (article 38 de la loi Informatique et libertés du 6 janvier 1978), d'accès (articles 39, 41 et 42 de la loi) et de rectification (article 40 de la loi) de ces données. Pour les exercer, chaque internaute peut écrire à l'adresse suivante : Abélar Formations – 165, quai de Valmy 75010 Paris.

Le Bénéficiaire donne expressément son autorisation pour que ses données soient archivées et conservées confidentiellement au maximum de la durée légale maximale de conservation des données.

Nous sommes extrêmement attentifs au respect du droit dont vous disposez sur vos données personnelles. Votre adresse email, associée à vos nom et prénom (ainsi que toutes autres

Document actualisé le 01/03/2023

informations que vous aurez renseigné comme votre adresse), est répertoriée dans les fichiers de Formalis et constitue la seule donnée personnelle vous concernant dont nous disposons et qui jusqu'à ce jour n'a jamais fait l'objet d'un quelconque traitement ou d'une quelconque utilisation notamment à des fins commerciales. En conformité avec le Règlement Général sur la Protection des Données, nous vous assurons que votre adresse email ne sera utilisée que dans le strict cadre du lancement des formations Formalis et par la suite pour vous tenir informé de l'évolution de ces formations et des actualités Formalis. Formalis s'interdit toute utilisation de vos données personnelles pour toute autre utilisation commerciale ou non, et s'engage à ce que ces données ne soient pas utilisées par des tiers de quelque manière que ce soit.

## **6. Commande**

### **Prise de commande**

La prise de commande comprend les étapes suivantes :

- Etape 1 : choix de la Formation ;
- Etape 2 : création du compte Bénéficiaire.
- Etape 3 : consultation et validation des conditions générales de vente ;
- Etape 4 : pré-validation de commande et paiement ;
- Etape 5 : le Bénéficiaire reçoit ses codes de connexion pour son espace personnel sur <https://learnybox.elearningformalis.fr/formation/index/>
- Etape 6 : le Bénéficiaire complète son inscription en complétant sa fiche d'information ;
- Etape 7 : le Bénéficiaire remplit un questionnaire d'évaluation ;
- Etape 8 : le Bénéficiaire renvoie à Formalis sa convention de formation signée ;
- Etape 9 : le Bénéficiaire commence la formation.

Le Bénéficiaire atteste de la véracité et de l'exactitude des informations transmises.

### **Evaluation et confirmation de la commande**

Conformément à la réglementation applicable, les informations contractuelles feront l'objet d'une confirmation par voie d'e-mail à l'adresse mail indiquée par le Bénéficiaire sur le bon de commande, après examen par Formalis du profil de l'étudiant et du questionnaire d'évaluation. En cas de confirmation de commande, cet e-mail comprendra notamment les informations suivantes :

1. Les détails de la commande et de la livraison ;
2. Les liens pour suivre la commande.

Il appartient au Bénéficiaire, sous sa responsabilité, de conserver sur le support de son choix les informations contractuelles. Formalis se réserve le droit de ne pas confirmer la commande notamment en cas de refus d'autorisation de paiement, adresse erronée, ou tout autre

Document actualisé le 01/03/2023

problème sur le compte du Bénéficiaire, notamment son inadéquation avec la formation. Par ailleurs, si le Bénéficiaire n'a pas dans les 15 jours qui suivent la pré-commande complété sa fiche d'information et passé avec succès le questionnaire d'évaluation, Formalis se réserve de refuser la commande et de couper les accès au Bénéficiaire.

Dans ce cas, Formalis en informera le Bénéficiaire par courrier électronique. La commande ne devient définitive qu'après règlement de la totalité du prix par le Bénéficiaire.

## **7. Paiement**

Durant le processus d'inscription et de paiement, le Bénéficiaire a la possibilité de présélectionner les Formations qu'il souhaite. Ces options seront mises à sa disposition et décrites lors du processus d'inscription et de paiement. Le Bénéficiaire sera tenu de payer les frais applicables avant de bénéficier de l'accès au site, aux services ou aux Formations. S'il dispose d'un code promotionnel l'autorisant à utiliser des services ou des matériaux à un tarif réduit, il doit saisir ce code promotionnel lors de la commande.

### **Moyens de paiement**

Le paiement peut être effectué en ligne via PayPal ou carte bancaire. Le débit de la carte est effectué au moment de la commande. Pour tout paiement à distance, aucune information bancaire concernant le Bénéficiaire ne transite via le site <https://elearningformalis.fr/>. La commande du Bénéficiaire est enregistrée et validée dès l'acceptation du paiement par les services bancaires des banques partenaires de Formalis à savoir PayPal ou MangoPay.

### **Défaut de paiement**

Dans le cas d'un défaut de paiement du prix non justifié par un motif légitime, Formalis est en droit de réclamer des intérêts de retard calculés sur la base du taux légal en vigueur. Formalis désactivera par ailleurs le compte concerné dès réception de l'information de défaut de paiement. En cas de recouvrement contentieux (cabinet de recouvrement, avocat ou huissier) et après un courrier simple, les créances de Formalis seront majorées de 15% à titre de clause pénale en supplément des frais et intérêts ci-dessus stipulés.

### **Propriété (cf chapitre 11 : Propriété Intellectuelle)**

Les cours mis à disposition du Bénéficiaire demeurent la propriété exclusive de Formalis au titre du droit d'auteur. Ils ne peuvent donc être copiés, transmis ou diffusés. Ils ne sont ainsi mis à disposition du Bénéficiaire que pour son seul et unique usage personnel. Leur reproduction, modification, traduction et/ou adaptation, en tout ou partie, pour tout usage, autre qu'un usage privé, est strictement interdit sous peine de poursuites conformément aux dispositions

Document actualisé le 01/03/2023

des articles L335-2 et suivants du code de la Propriété Intellectuelle.

## **8. Garanties**

Formalis ne pourra être tenu pour responsable de la mauvaise utilisation des cours par le Bénéficiaire, mais également pour le non-respect des dispositions réglementaires et législatives en vigueur dans le pays de réception. Les Formations vendues par Formalis sont soumises aux conditions de garanties légales prévues par les articles L.217-4 à L.217-14 du Code de la Consommation ainsi que par les articles 1641 à 1648 du Code Civil, à l'exclusion de toutes autres garanties :

### **\*Garantie légale de conformité :**

Formalis livrera au Bénéficiaire une Formation conforme au contrat et exempt de défauts de conformité lors de la remise de ladite Formation, en ce sens que la Formation sera propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et qu'il présentera les caractéristiques présentées lors de la vente. Formalis ne répond en revanche pas des défauts de conformité résultant d'un mauvais suivi des instructions. Cette garantie ne jouera qu'à la condition que le Bénéficiaire en fasse la demande dans un délai de deux ans à compter de la délivrance de la Formation. Les défauts de conformité qui apparaissent dans un délai de vingt-quatre (24) mois à compter de la livraison sont présumés exister au moment de la livraison, sauf preuve contraire.

Le Bénéficiaire peut choisir entre la réparation et le remplacement de la Formation ou de l'un de ses éléments sauf si l'un de ces choix entraîne pour Formalis un coût manifestement disproportionné. Si la réparation ou le remplacement de la Formation ou de l'élément défectueux sont impossibles, le Bénéficiaire peut se faire restituer le prix payé et rendre la Formation ou garder la Formation et se faire restituer une partie du prix, sauf si le défaut de conformité est mineur. La restitution, le remplacement ou le remboursement de la Formation ou de l'un de ses éléments interviendront sans frais pour le Bénéficiaire et ne font pas obstacle à l'allocation éventuelle de dommages et intérêts dans le cas où le Bénéficiaire y aurait droit.

### **\*Garantie légale des vices cachés :**

Formalis remettra au Bénéficiaire une Formation exempt de défauts cachés qui le rendraient impropre à l'usage auquel on le destine, ou qui diminuent tellement cet usage, qu'il ne l'aurait pas acquis, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus. Cette garantie ne jouera qu'à la condition que le Bénéficiaire fasse la demande dans un délai de deux (2) ans à compter de la découverte du vice. En cas de vice caché, le Bénéficiaire aura le choix de rendre la Formation et de se faire restituer le prix et frais occasionnés par la vente ou de garder la Formation et de se faire restituer une partie du prix. Dans tous les cas, il appartiendra au Bénéficiaire de prouver qu'il remplit bien les conditions de la garantie.

### **\*Garantie d'accès aux Formations :**

L'accès aux Formations et à l'examen en ligne sera limité à 18 mois, exception faite des bénéficiaires suivant des formations sous subrogation (financement par employeur, opco, fonds d'indemnisation ou pôle emploi) : dans ce cas l'accès aux formations et à l'examen en

Document actualisé le 01/03/2023

ligne sera limité à 6 mois. L'accès à l'examen final sera limité à cinq fois. L'accès pour tout nouvel utilisateur est limité aux quatre premiers modules pour une durée de quinze jours, qui correspondent au délai de rétractation. Passé ce délai, le Bénéficiaire aura ensuite immédiatement accès à la totalité de la Formation.

#### **9. Existence d'un droit de rétractation conventionnel**

Conformément aux dispositions légales en vigueur, Formalis accorde contractuellement un droit de rétractation prévu par l'article L.121.20 du code de la consommation à ses Bénéficiaires, lesquels disposeront de la faculté de résilier leur formule dans un délai de 14 jours, à compter de la mise à disposition du cours sur leur espace personnel. Le remboursement du Bénéficiaire sera effectué dans un délai maximal de sept jours à compter de la réception de la demande. En cas d'achat sur un site tiers, le Bénéficiaire se doit de faire sa demande auprès du site tiers.

Les 14 premiers jours suivant le début de la Formation, le Bénéficiaire n'a accès qu'aux 4 premiers modules de formation : il peut avoir accès à l'ensemble des modules dès les 14 premiers jours en renonçant à son droit de rétractation sur simple demande. Dans ce cas, aucun remboursement ne pourra être effectué par Formalis.

#### **10. Protection des données personnelles**

Les informations qui sont demandées, notamment via les formulaires, sont nécessaires au traitement de la commande et seront le cas échéant communiquées au(x) prestataire(s) en charge de la réalisation de la commande. Elles pourront être utilisées également pour mieux connaître le Bénéficiaire et adapter l'offre de Formalis aux besoins du Bénéficiaire.

En conformité avec le Règlement Général sur la Protection des Données, nous vous assurons que votre adresse email ne sera utilisée que dans le strict cadre du lancement des formations Formalis et par la suite pour vous tenir informé de l'évolution de ces formations et des actualités Formalis. Formalis s'interdit toute utilisation de vos données personnelles pour toute autre utilisation commerciale ou non, et s'engage à ce que ces données ne soient pas utilisées par des tiers de quelque manière que ce soit.

#### **11. Propriété Intellectuelle**

##### **Généralités**



Les éléments appartenant à Formalis, tels que présentés sur le site web <https://elearningformalis.fr/> et en particulier les textes, les marques, les modèles, les formations, logo, images, charte graphique, les tutoriaux, MP3 ou vidéos sans que cette liste ne soit exhaustive, sont la propriété exclusive de Formalis. Les présentes conditions générales n'emportent aucune cession d'aucune sorte de droits de propriété intellectuelle sur les éléments appartenant à Formalis au bénéfice du Bénéficiaire. Formalis concède un droit d'accès au site à titre non exclusif, personnel, non transmissible et pour une utilisation qui soit conforme aux conditions définies au sein des présentes. Toutes les Formations (textes, commentaires, œuvres, images, vidéos, sons, etc.) sont strictement réservées à Formalis au titre du droit d'auteur.

## **Licence**

Les formations sont réservées à un usage exclusivement personnel et nominatif. Formalis concède uniquement au Bénéficiaire un droit d'utilisation desdits cours dans le cadre d'un apprentissage personnel. Toute autre utilisation est constitutive de contrefaçon et sanctionnée pénalement au titre de la propriété intellectuelle. Le Bénéficiaire s'interdit en conséquence de porter atteinte, directement ou indirectement, au droit de propriété de Formalis et s'interdit d'exploiter de quelque manière que ce soit, les textes, les noms, les marques, les logos, les concepts d'animation, les MP3. Toute revente, échange, louage des fichiers, MP3, vidéos et/ou tutoriaux à un tiers est strictement interdit. Le Bénéficiaire s'engage à respecter l'intégralité des droits de Formalis et s'interdit de susciter toute analogie dans l'esprit du public à quelque fin que ce soit. Vous pouvez lire, télécharger et imprimer les textes et les informations mis à votre disposition sur le site sous réserve des conditions suivantes :

- vous ne pouvez pas autoriser d'autres personnes (y compris des personnes au sein de votre organisation) à utiliser vos informations d'inscription ou à accéder aux Formations sans inscription et sans paiement des frais ;
- vous ne pouvez pas utiliser les Formations pour fournir des services, de quelque nature que ce soit, à toute autre personne (y compris d'autres personnes au sein de votre organisation) ;
- les Formations ne doivent pas être reproduites ou incluses dans un autre travail ou une publication sur tout support ;
- les Formations ne peuvent pas être modifiées ou altérées de quelque manière que ce soit ;
- les Formations ne peuvent pas être distribuées ou vendues à une tierce partie dans n'importe quel but ;
- vous ne pouvez pas supprimer la déclaration de copyright ou autres déclarations de propriété contenues dans les Formations. Vous acceptez que lorsque vous utilisez le site (y compris tout forum électronique, salle de conversation, forum de discussion ou autres pages similaires qui peuvent être ajoutées sur le site de temps en temps) vous ne devez pas :
  - harceler les autres ou divulguer des informations personnelles sur autrui qui pourraient constituer du harcèlement ;
  - publier, afficher, télécharger, stocker, distribuer ou diffuser tout contenu ou information illégale, diffamatoire, obscène, nuisible, confidentielle, calomnieuse,

Document actualisé le 01/03/2023



haineuse, menaçante ou autrement illicite, ou tout ce qui pourrait constituer une infraction criminelle ou civile;

- télécharger des fichiers qui contiennent des logiciels ou autres éléments qui sont la propriété intellectuelle d'une tierce partie ou qui sont protégés par des droits de confidentialité ou de publicité d'une tierce partie, sans avoir reçu tous les consentements nécessaires ;
- télécharger des fichiers qui contiennent des virus, des fichiers corrompus ou tout autre logiciel ou programme qui peuvent interférer avec, ou endommager le fonctionnement du site ou de tout autre ordinateur;
- créer des connexions multiples ;
- usurper l'identité des autres ;
- promouvoir ou entreprendre toute activité illégale ou frauduleuse, ou
- utiliser un logiciel pour recueillir les matériaux ou toute autre information provenant du site. Vous êtes responsable de prendre toutes les dispositions nécessaires et d'acheter tout matériel ou logiciel nécessaire pour vous permettre d'accéder au site et aux Formations ou aux matériaux.

En particulier, vous serez responsable, à vos propres frais, d'avoir un navigateur Internet à jour, et tout autre logiciel nécessaire pour vous permettre de visualiser ou télécharger les documents.

### **11.3. Droits de propriété intellectuelle**

Tous les droits de propriété intellectuelle dans le site et les Formations et leurs éléments sont et demeurent notre propriété. Nous vous accordons une licence personnelle, limitée, non exclusive pour accéder et utiliser le site et les Formations uniquement en conformité avec les présentes conditions d'utilisation. Toute autre utilisation des Formations et toute copie, reproduction, modification, distribution, vente, ou toute autre utilisation de tout matériel pour n'importe quel but sera considérée comme une violation de ces conditions d'utilisation. Sans préjudice des autres droits ou recours que l'on peut avoir par rapport à une telle violation, si vous imprimez, copiez ou téléchargez toute partie des Formations en violation de ces conditions d'utilisation, vous devez, à notre gré, restituer ou détruire toutes les copies des Formations que vous avez faites.

En téléchargeant les matériaux du site, vous possédez le support sur lequel les fichiers sont enregistrés, mais nous ne vous transférons pas la propriété de ces fichiers, et nous conservons la propriété intégrale et complète des fichiers et de tous les droits de propriété intellectuelle qui s'y appliquent. Vous ne pouvez pas redistribuer, vendre, décompiler, rétro-concevoir, désassembler ou réduire les logiciels contenus dans les Formations sous une forme lisible à l'œil.

De façon générale, tout contrevenant aux dispositions de propriété est passible de poursuites conformément aux dispositions des articles L335-2 et suivants du code de la Propriété

Document actualisé le 01/03/2023

Intellectuelle.

## **12. Responsabilité**

### **Généralités**

Formalis ne saurait être tenue pour responsable de l'inexécution de ses obligations due à un cas de force majeure au sens généralement accepté par la loi et les tribunaux français ou pour des causes échappant à son contrôle (contraintes et limites du réseau internet, panne réseau, lenteur ou interruption du fournisseur d'accès internet du Bénéficiaire etc.). En tout état de cause, et dans la mesure permise par la réglementation, la responsabilité de Formalis est limitée au prix de la formule sélectionnée et au prix réellement payé par le Bénéficiaire. Ainsi, en cas de litige ou de sinistre, Formalis s'engage à hauteur du montant de la prestation. Nous excluons expressément toute responsabilité pour toute perte ou dommages indirects, immatériels ou particuliers subis par vous ou toute perte de revenus, perte de profit, perte d'économies escomptées, perte d'usage du matériel informatique, perte ou destruction de données ou perte d'opportunité ou d'un contrat (qu'elle soit directe ou indirecte dans chacun des cas) en relation avec le site, les services et les matériaux, ou en relation avec l'utilisation, l'incapacité d'utilisation, ou en conséquence de l'utilisation du site, des services ou des Formations, résultant de quelque manière que ce soit, ou qu'il soit causées par un délit civil (y compris la négligence), une violation de contrat ou autre. Par ailleurs, Formalis ne peut être tenu responsable dans la mesure permise par la réglementation en vigueur des dommages directs, notamment immatériels, ou indirects qui pourraient résulter de l'accès au site ou de l'utilisation inappropriée par le Bénéficiaire des techniques mentionnées dans les cours. Il est rappelé également que des liens hypertextes placés sur <https://elearningformalis.fr/> et <https://learynbox.elearningformalis.fr/formation/index/> renvoient vers d'autres sites dont les contenus restent sous la seule responsabilité des exploitants et titulaires de ces sites.

### **Virus, piratage et autres infractions**

En raison des risques inhérents à l'utilisation de l'Internet, nous ne pouvons pas être tenus responsables et, par les présentes conditions, excluons dans toute la mesure permise par la loi applicable, toute responsabilité pour toute perte ou dommage causés par une attaque distribuée de déni de service, de virus ou autre matériel technologiquement dangereux qui pourraient infecter votre matériel informatique, programmes informatiques, données ou tout autre droit de propriété intellectuelle en raison de votre utilisation du site, ou de votre téléchargement de tout contenu qui y est affiché, ou sur tout site qui y est lié. Au cours de votre utilisation du site, vous ne devez pas, sciemment ou par imprudence, introduire des virus, chevaux de Troie, vers, bombes logiques ou autre matériel malveillant ou technologiquement nuisible. Vous ne devez pas tenter d'obtenir un accès non autorisé au site, aux matériaux ou aux services, au serveur sur lequel ils sont stockés ou à partir duquel ils sont fournis, ou de tout serveur, ordinateur ou base de données qui y sont connecté. Vous ne devez pas attaquer le site par le biais d'une attaque par déni de service ou d'une attaque distribuée par déni de service.

Document actualisé le 01/03/2023

### **Maintenance**

La société se réserve la possibilité d'effectuer toute opération de maintenance sur son serveur et s'efforcera :

- De prévenir le Bénéficiaire au moins 24h à l'avance
- De limiter le temps d'interruption du service au strict minimum

Le Bénéficiaire s'engage à ne pas réclamer d'indemnité à ce titre et déclare par ailleurs accepter tant les caractéristiques que les limites du service fourni par la société.

### **13. Intégralité**

Dans l'hypothèse où l'une des clauses du présent contrat serait nulle et non avenue par un changement de législation, de réglementation ou par une décision de justice, cela ne saurait en aucun cas affecter la validité et le respect des présentes conditions générales de vente.

### **14. Durée**

Les présentes conditions s'appliquent pendant toute la durée de mise en ligne des services offerts par Formalis.

### **15. Preuve**

Les registres informatisés, conservés sur les serveurs de Formalis ou sur ceux de ses hébergeurs, seront considérés comme les éléments de preuve des communications, des commandes et des paiements intervenus entre les parties.

### **16. Médiation des litiges de la consommation :**

Conformément aux articles L 611-1 À L 611-3 et R 612-1 à R 616-2 du code la consommation tout consommateur a le droit de recourir gratuitement à un médiateur de la consommation, en vue de la résolution amiable du litige qui l'oppose à un professionnel, dès lors que le litige lié à la consommation n'a pu être réglé aimablement et directement avec le professionnel.

À cet effet, le professionnel garantit au consommateur le recours effectif à un dispositif de médiation de la consommation.

L'entité de médiation de la consommation désignée par le professionnel est : CM2C qui peut être saisie :

Document actualisé le 01/03/2023



1. Soit par courrier postal à l'adresse suivante : 14 Rue Saint Jean – 75017 Paris
2. Soit par voie électronique : [cm2c@cm2c.net](mailto:cm2c@cm2c.net)

Toute contestation ou différents relatifs à l'interprétation ou l'exécution du Contrat est de la seule compétence du Tribunal de Grande Instance de Paris.

**Conditions Générales de Vente FORMALIS, mises à jour en date du 31/01/2023.**

Document actualisé le 01/03/2023

FORMALIS 165 Quai de Valmy, 75010 - Paris – Siret : 50334974800031 – Enregistré sous le n°11755630075 auprès du préfet de région : Ile de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 5911C – TVA : FR10503349748 – RCS : Paris Paris B 503 349 748 – Capital : 45 000€ – Tel : + 33 1 87 20 06 98 – Email : [equipepedagogique@elearningformalis.fr](mailto:equipepedagogique@elearningformalis.fr) – Site internet : <https://elearningformalis.com/>