



218 Fiches de Révision

# Bac Pro SAPAT

Services aux Personnes et  
Animation dans les Territoires

Fiches de révision

Fiches méthodologiques

Tableaux et graphiques

Retours et conseils



Conforme au Programme Officiel



Garantie Diplômé(e) ou Remboursé

**4,4/5** selon l'Avis des Étudiants



[www.bacprosapat.fr](http://www.bacprosapat.fr)

# Préambule

## 1. Le mot du formateur :



Hello, moi c'est **Zoe** 🎙

D'abord, je tiens à te remercier de m'avoir fait confiance et d'avoir choisi [www.bacprosapat.fr](http://www.bacprosapat.fr) pour tes révisions.

Si tu lis ces lignes, tu as fait le choix de la **réussite**, bravo.

Dans cet E-Book, tu découvriras comment j'ai obtenu mon **Bac Pro Services aux Personnes et Animation dans les Territoires** avec une moyenne de **17,80/20**.

## 2. Pour aller beaucoup plus loin :

Vous avez été très nombreux à nous demander de créer une **formation 100 % vidéo** dédiée au domaine **Services & Santé** pour maîtriser toutes les notions à connaître.

Chose promise, chose due : Nous avons créé cette formation unique composée de **5 modules ultra-complets** (1h12 au total) afin de t'aider à **réussir les épreuves** du Bac Pro.



## 3. Contenu de dossier Services & Santé :

- Vidéo 1 – Relation d'aide, communication professionnelle & posture avec le public (15 min)** : Clés pour adopter une posture professionnelle et bienveillante.
- Vidéo 2 – Hygiène, sécurité, risques professionnels & prévention des infections (14 min)** : Règles essentielles d'hygiène, de sécurité et de prévention.
- Vidéo 3 – Organisation du travail, planification et qualité du service rendu (12 min)** : Méthodes pour organiser les tâches et assurer un suivi fiable.
- Vidéo 4 – Accompagnement de la personne dans les actes de la vie quotidienne (15 min)** : Repères pour accompagner la personne au quotidien.
- Vidéo 5 – Contexte juridique, éthique et déontologique (16 min)** : Cadre de référence pour agir dans le respect du droit et de l'éthique.

→ Découvrir

## Table des matières

<b>Français</b> .....	Aller
<b>Chapitre 1:</b> Lecture de textes variés .....	Aller
<b>Chapitre 2:</b> Rédaction de textes courts .....	Aller
<b>Chapitre 3:</b> Argumentation orale .....	Aller
<b>Histoire-Géographie</b> .....	Aller
<b>Chapitre 1:</b> Repères historiques essentiels .....	Aller
<b>Chapitre 2:</b> Organisation des territoires .....	Aller
<b>Chapitre 3:</b> Institutions françaises et européennes .....	Aller
<b>Chapitre 4:</b> Enjeux de développement durable .....	Aller
<b>Langue vivante (Anglais)</b> .....	Aller
<b>Chapitre 1:</b> Compréhension de documents simples .....	Aller
<b>Chapitre 2:</b> Expressions de la vie quotidienne .....	Aller
<b>Chapitre 3:</b> Communication professionnelle de base .....	Aller
<b>Mathématiques</b> .....	Aller
<b>Chapitre 1:</b> Nombres et calculs .....	Aller
<b>Chapitre 2:</b> Proportionnalité et pourcentages .....	Aller
<b>Chapitre 3:</b> Statistiques et graphiques .....	Aller
<b>Chapitre 4:</b> Résolution de problèmes .....	Aller
<b>Physique-Chimie</b> .....	Aller
<b>Chapitre 1:</b> Notions d'énergie .....	Aller
<b>Chapitre 2:</b> États et transformations de la matière .....	Aller
<b>Chapitre 3:</b> Sécurité en sciences .....	Aller
<b>Biologie-Écologie</b> .....	Aller
<b>Chapitre 1:</b> Fonctions du corps humain .....	Aller
<b>Chapitre 2:</b> Hygiène et prévention santé .....	Aller
<b>Chapitre 3:</b> Écosystèmes et environnement .....	Aller
<b>Chapitre 4:</b> Impact des activités humaines .....	Aller
<b>Informatique</b> .....	Aller
<b>Chapitre 1:</b> Utilisation des logiciels bureautiques .....	Aller
<b>Chapitre 2:</b> Recherche d'informations en ligne .....	Aller
<b>Chapitre 3:</b> Présentations numériques simples .....	Aller
<b>Éducation socioculturelle</b> .....	Aller
<b>Chapitre 1:</b> Culture artistique et médias .....	Aller
<b>Chapitre 2:</b> Expression personnelle et créative .....	Aller

<b>Chapitre 3 :</b> Vie associative et citoyenneté .....	Aller
<b>Chapitre 4 :</b> Conduite de projets culturels .....	Aller
<b>Sciences économiques, sociales et de gestion</b> .....	Aller
<b>Chapitre 1 :</b> Organisation économique et sociale .....	Aller
<b>Chapitre 2 :</b> Budget et gestion simple .....	Aller
<b>Chapitre 3 :</b> Monde du travail et emploi .....	Aller
<b>Économie sociale et familiale</b> .....	Aller
<b>Chapitre 1 :</b> Budget du ménage .....	Aller
<b>Chapitre 2 :</b> Consommation responsable .....	Aller
<b>Chapitre 3 :</b> Habitat et cadre de vie .....	Aller
<b>Chapitre 4 :</b> Organisation de la vie quotidienne .....	Aller
<b>Connaissance des publics et des structures</b> .....	Aller
<b>Chapitre 1 :</b> Caractéristiques des publics accompagnés .....	Aller
<b>Chapitre 2 :</b> Besoins des enfants et des familles .....	Aller
<b>Chapitre 3 :</b> Besoins des personnes âgées ou handicapées .....	Aller
<b>Chapitre 4 :</b> Typologie des structures de services .....	Aller
<b>Chapitre 5 :</b> Rôles des intervenants sociaux .....	Aller
<b>Soins d'hygiène et de confort à la personne</b> .....	Aller
<b>Chapitre 1 :</b> Soins d'hygiène corporelle .....	Aller
<b>Chapitre 2 :</b> Aide aux actes quotidiens .....	Aller
<b>Chapitre 3 :</b> Installation et mobilisation sécurisée .....	Aller
<b>Chapitre 4 :</b> Prévention des risques domestiques .....	Aller
<b>Alimentation, nutrition et cadre de vie</b> .....	Aller
<b>Chapitre 1 :</b> Bases de la nutrition .....	Aller
<b>Chapitre 2 :</b> Élaboration de menus équilibrés .....	Aller
<b>Chapitre 3 :</b> Techniques culinaires simples .....	Aller
<b>Chapitre 4 :</b> Hygiène alimentaire .....	Aller
<b>Chapitre 5 :</b> Entretien du linge et des locaux .....	Aller
<b>Communication et animation</b> .....	Aller
<b>Chapitre 1 :</b> Techniques d'écoute active .....	Aller
<b>Chapitre 2 :</b> Communication avec les usagers .....	Aller
<b>Chapitre 3 :</b> Préparation d'activités d'animation .....	Aller
<b>Chapitre 4 :</b> Animation de petits groupes .....	Aller
<b>Conduite de projets et services au territoire</b> .....	Aller
<b>Chapitre 1 :</b> Analyse des besoins d'un territoire .....	Aller
<b>Chapitre 2 :</b> Conception d'actions collectives .....	Aller

<b>Chapitre 3</b> : Partenariats avec les acteurs locaux .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 4</b> : Promotion des services proposés .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 5</b> : Évaluation d'une action menée .....	<a href="#">Aller</a>

# Français

## Présentation de la matière :

En Bac Pro SAPAT (Services aux Personnes et Animation dans les Territoires), le **Français en Bac Pro SAPAT** sert à mieux comprendre les autres et à t'exprimer clairement, à l'écrit comme à l'oral, dans des situations proches des métiers du soin.

Cette matière conduit à une **épreuve écrite terminale** de 2 fois 2 heures, notée sur 20 avec un **coefficent de 3**, complétée par un contrôle en cours de formation sur l'analyse de l'information.

Une des épreuves travaille surtout **l'interprétation d'un texte littéraire** et l'argumentation. Un camarade m'a dit qu'en s'entraînant, il avait enfin pris confiance.

## Conseil :

Pour réussir, fixe-toi 2 séances de 30 minutes par semaine pour lire, résumer un texte et noter les **mots importants** dans un petit carnet.

Entraîne-toi sur des sujets type bac en chronométrant 1 h, puis corrigé-toi. Le jour J, commence par un **brouillon rapide** et respecte bien introduction, développement, conclusion.

## Table des matières

<b>Chapitre 1</b> : Lecture de textes variés .....	<a href="#">Aller</a>
1. Comprendre et classer les textes .....	<a href="#">Aller</a>
2. Analyser pour rédiger ensuite .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 2</b> : Rédaction de textes courts .....	<a href="#">Aller</a>
1. Comprendre l'objectif et le destinataire .....	<a href="#">Aller</a>
2. Structurer rapidement ton texte .....	<a href="#">Aller</a>
3. Réviser et adapter pour le terrain .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 3</b> : Argumentation orale .....	<a href="#">Aller</a>
1. Préparer son intervention .....	<a href="#">Aller</a>
2. Structurer l'argumentation .....	<a href="#">Aller</a>
3. Convaincre en situation professionnelle .....	<a href="#">Aller</a>

## Chapitre 1: Lecture de textes variés

### 1. Comprendre et classer les textes :

#### Identifier la nature du texte :

Commence par repérer le type de texte, l'auteur, la date et le ton. Ces éléments te donnent le cadre et aident à choisir la lecture la plus adaptée en 2 à 3 minutes.

#### Repérer l'information utile :

Lis rapidement pour isoler 5 à 10 idées principales, surligne les mots clés et note les parties qui concernent ton sujet professionnel, en 5 à 10 minutes selon la longueur du texte.

#### Exemple d'identification :

En stage, j'ai pris 3 minutes pour lire un article et j'ai listé 6 idées clés avant d'entrer en détails, cela m'a fait gagner 15 minutes ensuite.

Type de texte	Focus de lecture
Article de presse	Identifier thèse, faits et dates
Consigne ou fiche technique	Repérer actions à réaliser et contraintes
Texte littéraire	Analyser ton, images et structure
Témoignage ou interview	Repérer point de vue et éléments concrets

### 2. Analyser pour rédiger ensuite :

#### Méthode pratico-pratique en 3 étapes :

Commence par survoler, puis lis en détail et note 6 à 10 idées. Organise ces idées en un plan simple avant d'écrire pour garder ton texte clair et structuré.

#### Connecteurs et vocabulaire clé :

Utilise connecteurs logiques pour lier idées, par exemple d'abord, ensuite, enfin. Cherche mots précis liés au secteur santé et social pour montrer ta compétence professionnelle.

#### Exemple d'analyse :

Pour une synthèse de 250 mots, je lis 2 documents de 4 pages, je note 8 idées, je fais un plan en 3 parties et j'écris en 20 minutes.

#### Mini cas concret :

Contexte: stage en EHPAD, ton tuteur te donne 3 articles sur la dénutrition. Étapes: lire, extraire 8 idées, rédiger synthèse. Résultat: fiche action adoptée avec 2 mesures simples.

- Lire 3 documents en 30 minutes
- Rédiger synthèse de 250 mots

- Préparer fiche action d'une page

Action	Temps recommandé
Survoler le texte	3 minutes
Noter 6 idées principales	10 minutes
Faire un plan en 3 parties	5 minutes
Rédiger 250 mots	20 minutes
Relire et corriger	10 minutes

### **Ce qu'il faut retenir**

Pour lire efficacement, commence par **identifier la nature du texte** et son ton: cela oriente ta lecture et fait gagner du temps.

- Survole en 2 à 3 minutes pour repérer type de texte, auteur, date et objectif.
- Lis ensuite plus précisément pour extraire **6 à 10 idées principales** utiles à ton sujet pro.
- Organise ces idées en **plan simple en 3 parties** avant d'écrire ta synthèse.
- Utilise des **connecteurs logiques variés** et un vocabulaire adapté au secteur santé-social.

En respectant ces étapes et les temps indicatifs, tu peux produire rapidement une synthèse claire, structurée et professionnelle à partir de plusieurs textes.

## Chapitre 2 : Rédaction de textes courts

### 1. Comprendre l'objectif et le destinataire :

#### **Identifier l'objectif :**

Avant d'écrire, demande-toi pourquoi tu écris, quel résultat tu veux obtenir et quelle action tu attends du lecteur après lecture, cela guide tout le reste du texte.

#### **Définir le destinataire :**

Pense au lecteur, son âge, son rôle et son niveau de langage, ajuste le ton entre familier et formel pour que ton message soit compris en quelques secondes.

#### **Repérer la contrainte de forme :**

Note la longueur demandée, le support attendu et la mise en page, par exemple 60 mots pour une affiche ou 120 mots pour une note destinée à l'équipe.

#### **Exemple d'avertissement aux familles :**

Fermeture exceptionnelle vendredi 12, sortie d'activité annulée, reprendre contact au 06 12 34 56 78 pour toute question, merci de votre compréhension.

#### **Astuce personnelle :**

Une fois, j'ai oublié l'heure sur une affiche, depuis je relis toujours trois éléments clés, date, heure et lieu, ça m'a évité au moins 2 problèmes en stage.

### 2. Structurer rapidement ton texte :

#### **Choisir le plan bref :**

Opte pour 2 ou 3 idées principales, introduction très courte, une phrase claire par idée, puis une phrase finale qui indique l'action à faire ou l'information essentielle.

#### **Utiliser des phrases courtes et actives :**

Privilégie des phrases de 8 à 12 mots, emploie des verbes au présent ou à l'impératif, évite les subordonnées lourdes et les tournures passives inutiles.

#### **Connecteurs utiles :**

- D'abord
- Ensuite
- Enfin
- Parce que

#### **Exemple d'annonce pour un atelier :**

Atelier mémoire, mardi 12 avril de 14h à 16h, 12 places, inscription à l'accueil, objectif: stimuler la mémoire par jeux simples et conviviaux.

Type de texte	Objectif	Longueur indicative	Ton
Affiche	Informier rapidement	40 à 80 mots	Clair et direct
Mail court	Informier ou demander	30 à 120 mots	Formel ou semi formel
Note interne	Transmettre consignes	80 à 150 mots	Professionnel

### 3. Réviser et adapter pour le terrain :

#### Relire pour l'essentiel :

Lis ton texte à haute voix, compte les mots si nécessaire, supprime les répétitions et vérifie que chaque phrase sert l'objectif initial sans alourdir le message.

#### Adapter le vocabulaire :

Préfère des mots simples et concrets, évite le jargon, ou explique-le en une phrase si le destinataire a besoin de comprendre rapidement le terme utilisé.

#### Respecter la longueur demandée :

Si on te demande 60 mots, vise 55 à 65 mots, utilise 5 minutes pour rédiger puis 5 minutes pour relire et ajuster le texte avant diffusion.

#### Mini cas concret :

Contexte: stage en EHPAD, organiser une activité musicale pour 30 résidents. Étapes: rédiger une affiche A4 de 60 mots, valider le texte avec l'équipe, imprimer 15 exemplaires et afficher.

Résultat: 18 résidents présents, taux de satisfaction mesuré à 80 pour cent. Livrable attendu: fichier texte de 60 mots et 15 affiches A4 imprimées, prêt à être distribué.

#### Astuce de stage :

Garde une trame d'affiche sur ton téléphone, cela te fait gagner 10 minutes quand tu dois produire 5 documents en 1 heure et évite les oubli de renseignements essentiels.

Checklist	Vérification rapide
Objectif clair	Le lecteur sait quoi faire après lecture
Ton adapté	Familier ou formel selon le destinataire
Longueur respectée	Compter les mots si nécessaire
Informations clés présentes	Qui, quoi, quand, où, contact

 **Ce qu'il faut retenir**

**Clarifie ton objectif**, le résultat attendu et l'action souhaitée, puis pense à qui tu t'adresses pour **adapte ton ton** et ton vocabulaire.

- Repère les contraintes: support, mise en page, nombre de mots, infos clés qui, quoi, quand, où, contact.
- Structure un plan bref: 2 ou 3 idées, **phrases courtes et actives**, connecteurs simples comme d'abord, ensuite, enfin.
- Respecte la longueur demandée, lis à voix haute et **relis avec la checklist** avant diffusion.

En stage ou sur le terrain, prépare des trames réutilisables pour gagner du temps et éviter les oubli importants.

## Chapitre 3 : Argumentation orale

### 1. Préparer son intervention :

#### **Analyse du public :**

Avant de parler, identifie ton auditoire, son âge, ses connaissances et ses attentes. Adapter ton vocabulaire évite les malentendus et rend ton discours utile et compris par tous.

#### **Choix des arguments :**

Selectionne 3 arguments forts maximum, ordonne-les du plus concret au plus général et préfère des exemples réels. Trois points clairs tiennent mieux en tête du jury ou du public.

#### **Exemple de préparation :**

Pour une réunion de 4 minutes auprès de familles, je préparais 3 arguments, une donnée chiffrée et une anecdote courte pour illustrer chaque point.

### 2. Structurer l'argumentation :

#### **Modèle en trois parties :**

Commence par poser le problème, expose 2 à 3 arguments avec preuves ou exemples, puis termine par une conclusion actionnable. Ce plan simple permet un discours en 3 à 5 minutes efficace.

#### **Connecteurs et transitions :**

Utilise des connecteurs clairs pour lier tes idées, par exemple « tout d'abord », « ensuite », « enfin ». Les transitions évitent la confusion et montrent que tu maîtrises ton fil conducteur.

#### **Exemple de structure :**

Lors d'une présentation en stage, j'ai utilisé une entrée par un problème concret, suivi de 3 solutions chiffrées, et une phrase finale invitant à agir.

Technique	But	Conseil
Ethos	Inspirer confiance	Soigne ta posture et cite une expérience ou un fait vérifiable
Pathos	Toucher les émotions	Raconte une courte histoire concrète et humaine
Logos	Argumenter par des faits	Apporte un chiffre ou un résultat chiffré pour appuyer ton propos

#### **Exemple d'optimisation d'un argument :**

Plutôt que dire « c'est mieux », montre un chiffre, par exemple « réduction de 20% du délai grâce à cette méthode », cela convainc davantage.

### 3. Convaincre en situation professionnelle :

#### Langage corporel et voix :

Parle calmement, projette ta voix et garde un contact visuel régulier. Une respiration lente aide à durer 3 à 5 minutes sans perdre ton souffle ni accélérer ton débit.

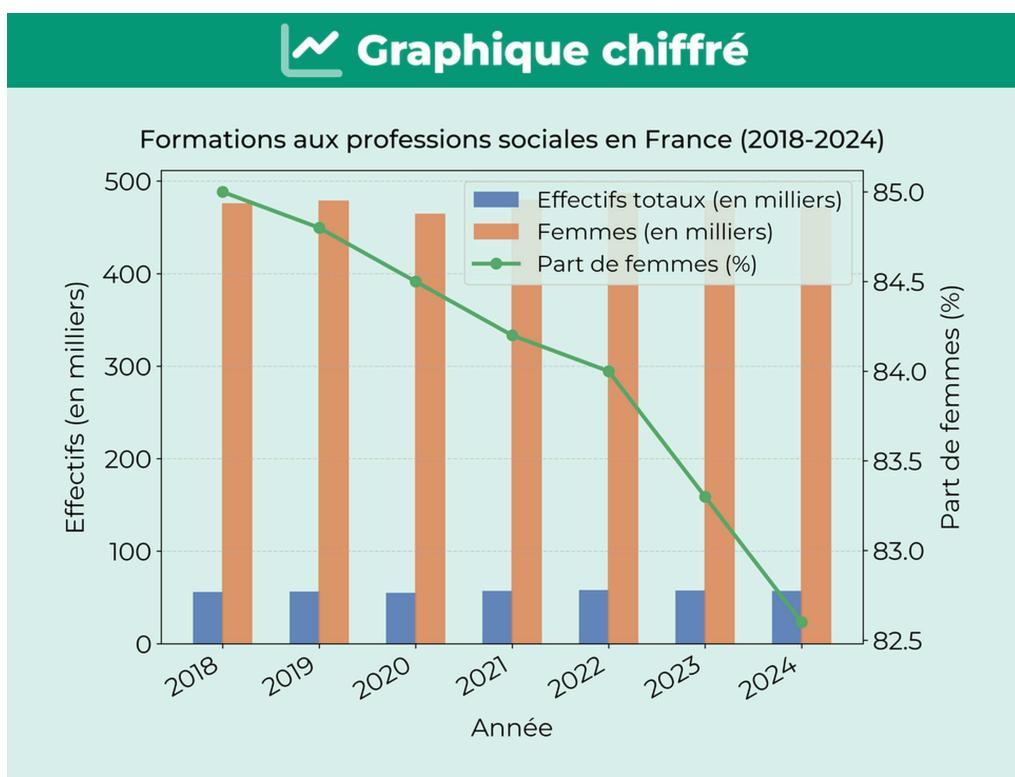
#### Gérer les objections :

Écoute l'objection, reformule-la en une phrase, réponds par un argument concret et offre une solution pratique. Cette méthode désamorce le conflit et montre ton professionnalisme.

#### Mini cas concret :

Contexte : présentation aux parents pour proposer une activité intergénérationnelle d'une durée de 6 semaines, 1 séance hebdomadaire.

Étapes : préparer une fiche d'animation de 1 page, présenter 3 objectifs mesurables, prévoir un budget de 150 euros matériel et évaluer après 6 semaines.



Résultat : validation en réunion, participation estimée à 12 personnes la première semaine, rapport de 1 page attendu comme livrable.

#### Astuce pour le terrain :

En stage, note toujours 3 chiffres clés avant ton intervention, cela rassure et structure ton discours pour l'équipe et les familles.

Checklist opérationnelle	Action à réaliser
Préparation	Choisir 3 arguments et 1 chiffre clé
Durée	Caler ton intervention entre 3 et 5 minutes
Supports	Préparer une fiche 1 page et une diapositive si besoin
Langage corporel	Respire avant de parler et garde une posture ouverte

#### Exemple d'intervention en stage :

Un élève a présenté une activité en 4 minutes, avec 3 arguments concrets et une fiche de 1 page, la responsable l'a validée et mise en place la semaine suivante.

### i Ce qu'il faut retenir

Pour convaincre à l'oral, commence par **analyser ton public** et adapter ton vocabulaire, son niveau et ses attentes.

- Limite toi à **trois arguments clés**, du plus concret au plus général, chacun illustré par exemple ou donnée chiffrée.
- Suis une **structure problème-solution** simple : poser le problème, développer 2 ou 3 preuves, finir par une action proposée.
- Combine ethos, pathos et logos avec des **chiffres concrets parlants**, un langage corporel ouvert et la reformulation des objections.

En stage ou en réunion, prépare une fiche d'une page, cale une durée de 3 à 5 minutes et note toujours 3 chiffres clés pour cadrer ton intervention.

# Histoire-Géographie

## Présentation de la matière :

En **Bac Pro SAPAT**, Histoire-Géographie t'aide à comprendre la société et les territoires ruraux. Un camarade m'a confié qu'il comprenait mieux ses **stages en EHPAD** grâce à ce cours.

Cette matière conduit à une **sous-épreuve d'histoire-géographie** et EMC, écrite, de **durée de 2 h 30** et de **coefficients 2,5**. Elle pèse environ 7 % de ta note finale du Bac Pro. En scolaire tu la passes en terminale, en formation adulte elle peut être évaluée par 3 devoirs certificatifs.

## Conseil :

Pour réussir en Histoire-Géographie, ne te contente pas d'apprendre des dates. Fais le **lien avec tes stages** et les habitants du territoire.

Organise des **révisions courtes et régulières, 3 fois 20 minutes** par semaine. Construis des fiches avec lieux, dates et idées clés, puis entraîne-toi sur des sujets des années précédentes.

- Relire cartes et croquis
- S'entraîner à rédiger des réponses

Le jour de l'épreuve, respire, commence par les **questions courtes** pour gagner des points, puis garde 30 minutes pour relire ta copie.

## Table des matières

<b>Chapitre 1</b> : Repères historiques essentiels .....	<a href="#">Aller</a>
1. Origines et évolutions principales .....	<a href="#">Aller</a>
2. Repères pour comprendre aujourd'hui .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 2</b> : Organisation des territoires .....	<a href="#">Aller</a>
1. Acteurs et échelles territoriales .....	<a href="#">Aller</a>
2. Aménagement et coopération territoriale .....	<a href="#">Aller</a>
3. Inégalités, mobilité et accessibilité .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 3</b> : Institutions françaises et européennes .....	<a href="#">Aller</a>
1. Institutions françaises principales .....	<a href="#">Aller</a>
2. Institutions européennes et leurs rôles .....	<a href="#">Aller</a>
3. Articulation et impact sur les services aux personnes .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 4</b> : Enjeux de développement durable .....	<a href="#">Aller</a>
1. Comprendre le concept de développement durable .....	<a href="#">Aller</a>

2. Impact sur les services aux personnes ..... **Aller**
3. Agir au quotidien et au stage ..... **Aller**

## **Chapitre 1: Repères historiques essentiels**

### **1. Origines et évolutions principales :**

#### **Antiquité et soins communautaires :**

Les sociétés antiques, comme la Grèce et Rome, ont développé des pratiques de soin autour de la famille et des institutions religieuses dès le Ve siècle avant notre ère, posant des bases de solidarité locale.

#### **Réformes et institutionnalisation :**

Du XIXe siècle au XXe siècle, l'État a organisé la santé publique et les secours, surtout après 1945 en France, avec la construction d'hôpitaux modernes et la mise en place de protections sociales.

#### **Professionnalisation des métiers :**

Au XXe siècle, les métiers de l'aide deviennent plus techniques et encadrés, avec l'apparition de diplômes comme le CAP puis le Bac Pro ASSP, et des exigences accrues lors des stages en structure.

#### **Exemple d'évolution d'un service local :**

Entre 1950 et 2000 une association locale peut passer de 2 à 12 salariés, multiplier ses interventions hebdomadaires de 5 à 120 et formaliser des fiches d'intervention pour chaque bénéficiaire.

### **2. Repères pour comprendre aujourd'hui :**

#### **Vieillissement de la population et besoins :**

Selon l'INSEE, en 2020 environ 20% de la population française avait 65 ans ou plus, ce qui explique la hausse forte de la demande pour l'aide à domicile et les places en EHPAD.

#### **Territoires et inégalités d'accès :**

Les services se concentrent en zone urbaine, tandis que la campagne connaît des déserts de soins, créant des déplacements plus longs pour les intervenants et des besoins d'adaptation des plannings.

#### **Mini cas concret – projet de stage :**

- Contexte : Stage de 6 semaines dans une association d'aide à domicile d'une commune de 12 000 habitants, ciblant 10 personnes âgées fragiles suivies régulièrement.
- Étapes : Évaluation initiale des 10 bénéficiaires, élaboration d'un planning hebdomadaire de 3 visites par bénéficiaire, coordination avec l'infirmier et la famille.

- Résultat : Sur 6 mois, diminution de 30% des appels d'urgence pour ces bénéficiaires et amélioration du bien-être notée à 85% lors d'un questionnaire de satisfaction.
- Livrable attendu : Rapport de stage d'une page présentant 10 fiches d'intervention, taux de satisfaction chiffré et 3 recommandations d'amélioration.

### Astuce pour le stage :

Note toujours les horaires et actions sur un carnet, tu gagneras environ 30 minutes par semaine et tu rédigeras ton rapport de stage beaucoup plus vite et proprement.

Tâche	Action rapide
Identifier le bénéficiaire	Réaliser une fiche initiale avec 6 items clés
Évaluer les besoins	Faire un entretien de 30 minutes et noter priorités
Planifier les interventions	Proposer un rythme hebdomadaire et vérifier la disponibilité
Communiquer avec l'équipe	Envoyer un compte rendu court après chaque visite
Rédiger le livrable	Compiler 10 fiches et un résumé chiffré d'une page

### i Ce qu'il faut retenir

De l'Antiquité à aujourd'hui, l'aide aux personnes est passée de **solidarités familiales et religieuses** à des services structurés organisés par l'État et les associations.

- Après 1945, création d'hôpitaux modernes et de **protections sociales renforcées**, avec montée en puissance du secteur à domicile.
- Au XXe siècle, forte **professionnalisation des métiers d'aide** : diplômes, règles de stage, fiches d'intervention.
- **Le vieillissement rapide de la population** augmente la demande d'aide, surtout à domicile et en EHPAD.
- Des inégalités territoriales imposent d'adapter plannings, déplacements et coordination avec les autres professionnels.

En stage, si tu notes systématiquement horaires, actions et résultats, tu facilites la planification, la communication avec l'équipe et la rédaction d'un rapport clair et chiffré.

## Chapitre 2 : Organisation des territoires

### 1. Acteurs et échelles territoriales :

#### **Acteurs principaux :**

Tu vas rencontrer l'État, la région, le département, la commune et l'intercommunalité. Les associations locales et les entreprises complètent le tableau. Selon l'INSEE, la France compte environ 35 000 communes, donc beaucoup d'acteurs locaux.

#### **Échelles et rôles :**

Chaque échelle a un rôle précis, la région planifie, le département gère l'action sociale, la commune gère le quotidien. L'intercommunalité coordonne les services comme les transports ou la collecte des déchets.

#### **Exemple d'organisation d'un service de transport :**

Six communes créent ensemble une navette rurale en 3 mois, 2 lignes, 150 utilisateurs par semaine, financement partagé entre la communauté et le département. Le résultat améliore l'accès au travail et aux soins.

### 2. Aménagement et coopération territoriale :

#### **Politiques d'aménagement :**

Les documents comme le SCOT ou le PLU orientent l'aménagement pour 10 à 20 ans. Ils ciblent logements, mobilité et services. Comprendre ces outils t'aide à situer un projet localement.

#### **Coopération et financement :**

Les projets locaux se montent souvent en partenariat, avec subventions régionales, départementales ou européennes. Prépare des dossiers clairs, un budget chiffré et un calendrier réaliste pour convaincre les financeurs.

#### **Astuce pour le stage :**

Quand tu contactes une mairie, prépare 3 questions concrètes sur le projet et apporte un court document de présentation de 1 page, ça te fait gagner en crédibilité.

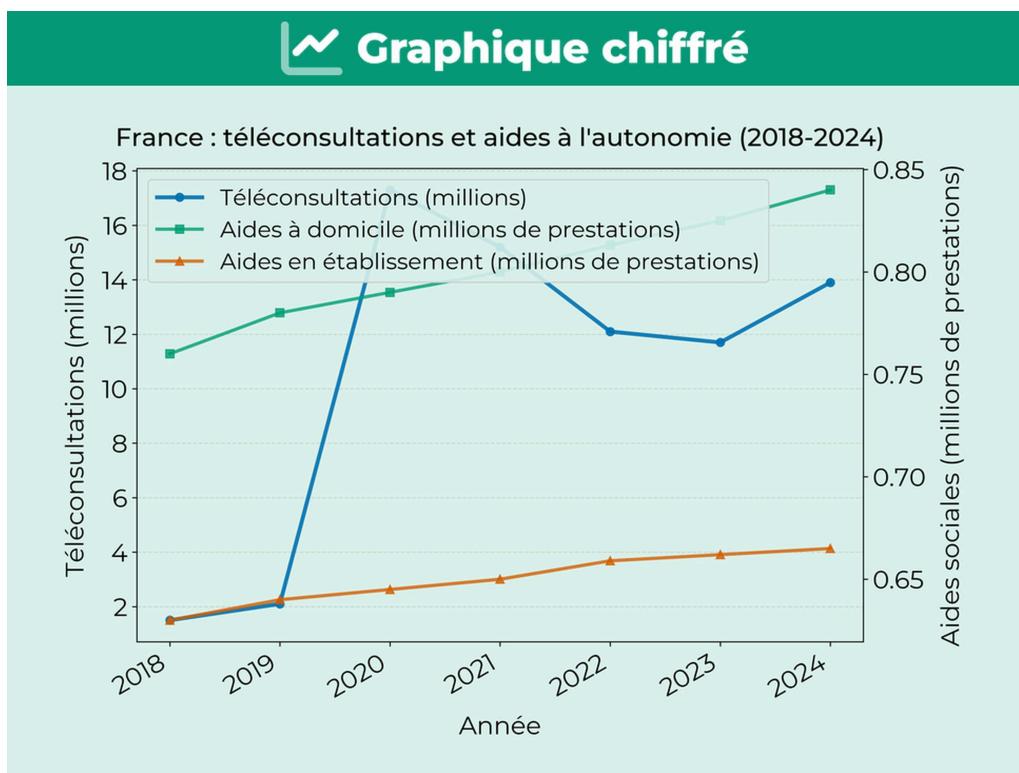
### 3. Inégalités, mobilité et accessibilité :

#### **Espaces et inégalités :**

Les métropoles concentrent emplois et services, les zones rurales subissent des déserts médicaux et des transports réduits. Selon l'INSEE, environ 80% de la population vit en zone urbaine, ce qui pèse sur l'accès aux services.

#### **Impact pour les services aux personnes :**

Pour toi en Bac Pro SAPAT, cela signifie adapter les aides à la mobilité, prévoir des services mobiles ou coordonner avec des associations. Lors d'un stage, j'ai vu qu'une visite à domicile réduisait les rendez-vous manqués de 30%.



#### Mini cas concret :

Contexte, 4 communes rurales, population totale 2 500 habitants, accès limité aux soins.

Étapes, diagnostic 2 semaines, réunions locales 3 fois, test d'un point d'accueil 3 mois.

Résultat, 120 personnes accompagnées, participation moyenne 15 personnes par semaine.

Livrable attendu, un rapport de 10 pages détaillant diagnostic, calendrier de 12 semaines, budget prévisionnel de 8 000 euros et planning hebdomadaire des permanences.

#### Exemple d'intervention terrain :

Tu organises une permanence mobile en 12 semaines, tu mobilises 2 intervenants par créneau et un local prêté, tu accompagnes 15 personnes par semaine et tu rends un rapport chiffré pour le conseil municipal.

Étape	Question à se poser
Diagnostic	Qui est concerné, combien de personnes, quels besoins prioritaires
Partenaires	Quelle mairie, quelle association, quel financeur contacter
Calendrier	Durée du projet, étapes clés, durée du test
Budget	Montant demandé, dépenses prévues, cofinancement possible

**Erreurs fréquentes et conseils :**

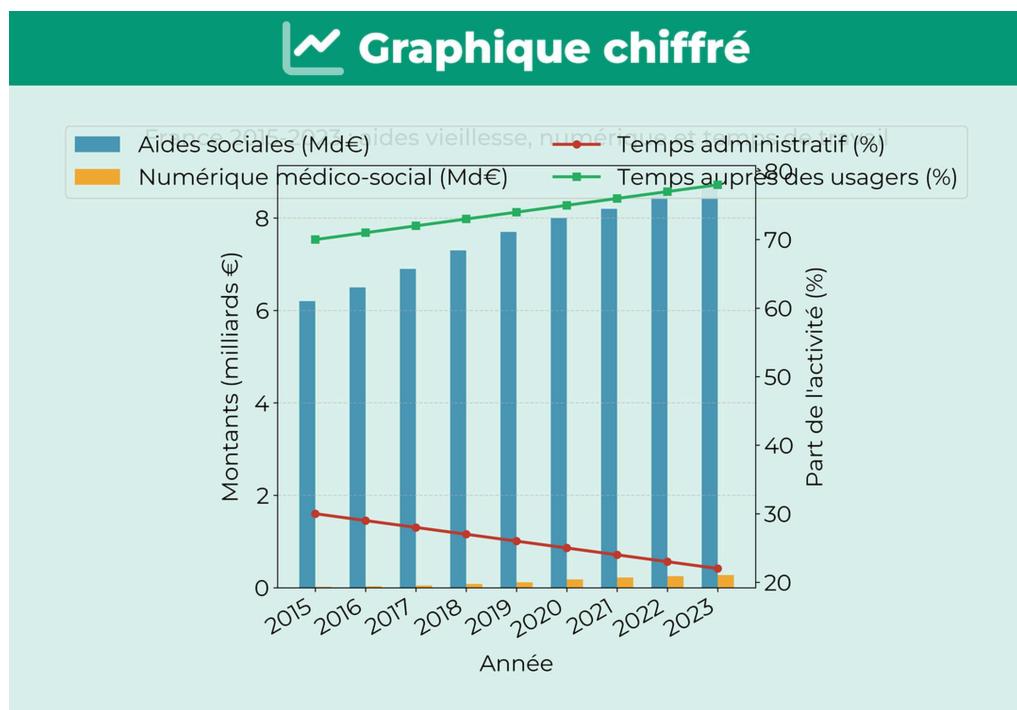
Ne pas cartographier correctement la zone, oublier d'impliquer les habitants, sous-estimer le budget. Conseils, fais toujours un diagnostic chiffré, prévois des réunions, note les contacts et garde une trace écrite.

**Pourquoi c'est utile pour toi ?**

Comprendre l'organisation des territoires te permet d'identifier où et comment agir pour améliorer le quotidien des personnes âgées ou isolées. C'est concret en stage et valorisable sur ton CV.

**Exemple de projet valorisable en stage :**

Création d'une fiche signalétique pour 50 personnes âgées, qui détaille besoins, rendez-vous et contacts utiles, remise au responsable et intégrée au dossier service, gain de temps estimé 20% par semaine.



### i Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre t'explique comment les **acteurs du territoire** (État, collectivités, associations) organisent les services au quotidien.

- Chaque échelle gère un rôle précis, et l'intercommunalité coordonne les **services partagés locaux**.

- Des outils comme le SCOT et le PLU fixent l'aménagement pour 10 à 20 ans et cadrent les projets.
- Les projets reposent sur diagnostic, partenaires, calendrier, budget et évaluation, avec financements partagés.
- Les inégalités urbain-rural imposent d'adapter la **mobilité et l'accessibilité** des services aux personnes.

Pour ton Bac Pro SAPAT, maîtriser cette **démarche de projet territorial** te permet de proposer des actions concrètes en stage et de mieux valoriser tes compétences.

## Chapitre 3 : Institutions françaises et européennes

### 1. Institutions françaises principales :

#### **Le président et le gouvernement :**

Le président incarne l'État et nomme le premier ministre, le mandat présidentiel dure 5 ans. Pour toi en stage, cela explique qui prend les décisions nationales qui influent sur les règles sanitaires et sociales.

#### **Le parlement :**

Le parlement fait les lois et contrôle le gouvernement. Il comprend 577 députés et environ 348 sénateurs, ils examinent et votent les textes qui organisent les services sociaux et les financements locaux.

#### **Collectivités territoriales :**

Les collectivités locales gèrent les services de proximité, communes, départements et régions financent écoles, transports et aides sociales. Selon l'INSEE, la France compte environ 35 000 communes, un chiffre utile pour comprendre l'échelle locale.

#### **Exemple d'application :**

Si ta mairie décide d'un nouveau plan d'accessibilité, c'est la commune qui le finance et le met en œuvre, et cela peut impacter directement ton futur lieu de stage.

### 2. Institutions européennes et leurs rôles :

#### **La commission européenne :**

La commission propose les lois européennes et veille à leur application, elle représente l'intérêt général de l'Union et prépare des textes qui peuvent harmoniser les règles des services sociaux entre pays.

#### **Le parlement européen :**

Le parlement européen vote les textes et contrôle la commission. Selon le Parlement européen, il compte 705 députés élus au suffrage universel pour un mandat de 5 ans, ce qui influence les politiques européennes sociales.

#### **La justice et la monnaie :**

La cour de justice de l'Union veille à l'application du droit européen, la Banque centrale européenne gère la monnaie pour la zone euro, ces institutions peuvent imposer des règles ou des contraintes budgétaires aux États membres.

#### **Astuce pour ton stage :**

Quand une règle ou un financement te semble complexe, vérifie d'abord s'il s'agit d'une directive ou d'un règlement européen, car la mise en œuvre est différente selon les textes.

Institution	Rôle principal	Exemple concret pour le secteur social
Président / gouvernement	Politique nationale et décrets	Fixe normes sanitaires nationales pour EHPAD
Parlement	Vote les lois	Loi sur la protection des mineurs ou APA
Collectivités locales	Services de proximité	Financement d'actions sociales et transports
Commission européenne	Propose et met en œuvre le droit européen	Normes communes sur la qualité des services

#### **Avant d'interagir avec une institution :**

Identifie toujours l'échelle compétente, commune, départementale, régionale ou européenne, pour savoir à qui s'adresser et éviter des démarches inutiles, cela te fera gagner du temps lors d'un projet.

Tâche	Action rapide
Vérifier la convention de stage	Demander une copie signée avant le début
S'informer auprès de la mairie	Confirmer autorisations d'occupation et assurances
Contacter l'ARS si besoin	Demander directives sanitaires locales
Vérifier financements	Identifier subventions départementales ou régionales
Préparer le livrable	Rédiger rapport simple avec factures et présence

### **3. Articulation et impact sur les services aux personnes :**

#### **Régulation et normes :**

Les institutions fixent les normes sanitaires, de sécurité et de formation. En stage, tu dois appliquer ces règles quotidiennes, comme le respect des protocoles d'hygiène et la traçabilité des soins.

#### **Financement et aides :**

Les aides peuvent venir de l'État, des régions ou de l'Union européenne. Savoir quel organisme finance un projet te permettra d'obtenir jusqu'à plusieurs milliers d'euros pour une action locale.

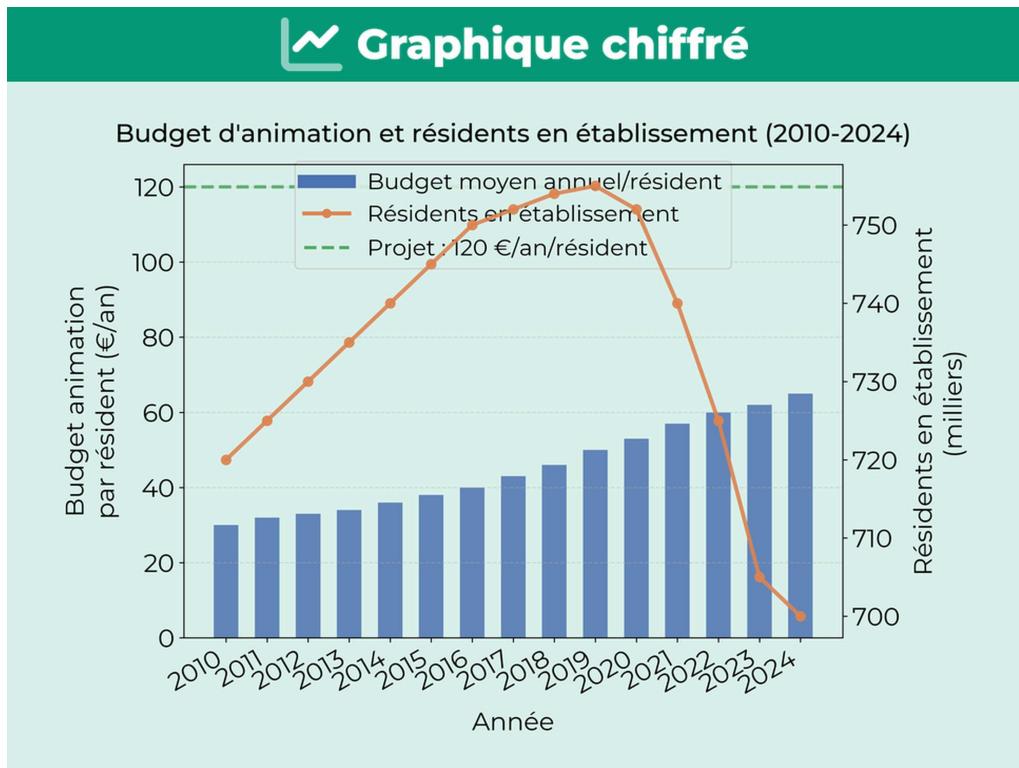
#### **Coordination locale et partenaires :**

À l'échelle locale, l'ARS, la mairie et le conseil départemental coordonnent les actions sociales, il est essentiel de connaître leurs rôles pour monter un projet de prévention ou d'animation.

### Exemple d'organisation d'une activité en EHPAD :

Contexte : organiser 12 ateliers sur 3 mois pour 20 résidents, budget total 600 euros.

Étapes : validation direction, demande mairie pour salle, achat matériel, planning. Résultat : 12 sessions réalisées, participation moyenne 16 résidents. Livrable attendu : rapport d'activité avec feuille d'émarginement, factures totales 600 euros et questionnaire de satisfaction avec taux de satisfaction 85 pour cent.



### Exemple de résultat chiffré :

Un projet financé à 50 pour cent par la région pour un coût total de 1 200 euros signifie que l'établissement supporte 600 euros, tu dois mentionner ces montants dans le rapport final.

### Astuce terrain :

Lors d'un stage, nomme toujours un référent institutionnel et demande par écrit les autorisations, cela évite 2 à 3 rendez-vous inutiles et te protège en cas de contrôle.

### i Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre t'aide à situer qui décide des règles qui encadrent ton stage et les services aux personnes.

- Au niveau national, **président, gouvernement et parlement** fixent lois, décrets et normes (hygiène, sécurité, formation).

- Les **collectivités territoriales de proximité** financent écoles, transports, actions sociales et projets locaux.
- À l'échelle européenne, **commission et parlement européens** élaborent le droit qui harmonise les politiques sociales.
- Pour chaque projet, tu dois identifier l'institution compétente, les financements possibles et les autorisations nécessaires.

En pratique, connaître cette organisation te permet de préparer ton projet, de sécuriser ton cadre légal et d'obtenir plus facilement des subventions adaptées.

## Chapitre 4 : Enjeux de développement durable

### 1. Comprendre le concept de développement durable :

#### **Définition et principes :**

Le développement durable vise à satisfaire les besoins actuels sans compromettre ceux des générations futures, en conciliant environnement, justice sociale et viabilité économique dans les territoires et les services.

#### **Les trois piliers :**

L'approche repose sur trois piliers liés, environnemental, social et économique. Chacun influence ton futur métier dans l'accompagnement, l'animation et l'organisation des services aux personnes.

#### **Exemple d'optimisation d'un processus de production :**

Réduction du gaspillage alimentaire dans un centre de jour, tri et menus adaptés, diminution des déchets de 30% en 6 mois, économie de 1 200 euros par an et meilleurs retours des usagers.

### 2. Impact sur les services aux personnes :

#### **Qualité de vie et santé :**

Des locaux bien chauffés et une bonne qualité de l'air améliorent la santé des résidents. Moins de nuisances et plus de confort réduisent les consultations et les arrêts pour maladie.

#### **Organisation des services :**

Penser durable signifie mieux planifier les achats, limiter les trajets et maîtriser les stocks. Ces gestes économisent du temps, réduisent les coûts et renforcent la continuité des services en période de crise.

#### **Réglementation et labels :**

Tu rencontreras des règles locales et des labels écoresponsables utiles pour les subventions et la reconnaissance. Connaître ces cadres facilite l'amélioration des pratiques et la valorisation de ton action.

#### **Exemple d'adaptation d'un service :**

Dans un EHPAD, remplacer les ampoules et améliorer l'isolation a permis de réduire la consommation électrique de 18% en 12 mois, avec un retour sur investissement estimé à 4 ans.

Élément	Question à se poser	Objectif chiffré
Énergie	Peut-on réduire la consommation d'électricité et de chauffage?	Réduire de 10 à 20% en 12 mois

Déchets	Quel tri et quelle réduction des restes alimentaires?	Diminuer de 25 à 35% en 6 mois
Achats	Peut-on privilégier fournisseurs locaux et durables?	Augmenter de 50% les achats locaux
Mobilité	Comment réduire les déplacements inutiles?	Baisser les kilomètres de 20% par mois

Lors de ton stage, commence par une petite fiche diagnostic de 1 page pour cibler les priorités, cela te fera gagner 2 à 3 heures d'analyse utile.

### 3. Agir au quotidien et au stage :

#### **Actions simples :**

Des gestes quotidiens font la différence, tri des déchets, menus anti-gaspillage, achats responsables et entretien régulier du matériel pour prolonger sa durée de vie et réduire les coûts.

#### **Mini cas concret :**

Contexte: un accueil de jour sert 60 repas par semaine, gaspillage estimé à 15% des portions. Étapes: audit de 2 semaines, ajustement des portions, formation de 4 agents et mise en place d'un composteur.

Résultat: réduction du gaspillage de 35% en 6 mois, économie estimée à 800 euros par an. Livrable attendu: rapport chiffré, plan d'action 6 mois et tableau d'indicateurs hebdomadaires pour le suivi.

#### **Exemple d'animation durable :**

Organiser un atelier de récup' avec 12 participants, utiliser matériaux locaux, viser 2 animations par mois et recycler 20 kg de matériaux par trimestre.

Action	Fréquence	Responsable	Indicateur
Vérifier les stocks	Hebdomadaire	Référent cuisine	Taux de péremption
Contrôler le tri	Quotidienne	Équipe	Volume trié
Suivre la consommation	Mensuelle	Responsable technique	kWh consommés
Former l'équipe	Trimestrielle	Coordinateur	Nombre formés

Selon l'INSEE, la part des 65 ans et plus augmente dans la population, ce qui rend les actions durables encore plus essentielles pour garantir des services adaptés et économies.

Une petite anecdote: lors d'un stage, j'ai vu qu'un simple changement de fournisseur a permis d'économiser 15% sur les produits de nettoyage.

## Ce qu'il faut retenir

Le développement durable cherche à **répondre aux besoins actuels** sans pénaliser les générations futures, en combinant piliers environnemental, social et économique dans les services aux personnes.

- Réduire énergie, déchets et trajets grâce à **une organisation plus sobre** et une meilleure planification des achats.
- Améliorer **qualité de vie** et santé avec des locaux confortables, moins de nuisances et du matériel entretenu.
- Agir en stage: fiche diagnostic, objectifs chiffrés (gaspillage, kWh, achats locaux), suivi par indicateurs simples.

En intégrant ces gestes dans ton quotidien professionnel, tu peux réduire les coûts, sécuriser la continuité des services et valoriser concrètement ton rôle auprès des usagers.

## Langue vivante (Anglais)

### Présentation de la matière :

La matière **Langue vivante (Anglais)** en Bac Pro SAPAT te prépare à communiquer avec des usagers, des familles et des partenaires étrangers. Tu travailles surtout l'oral à partir de situations de **services aux personnes** et de vie quotidienne rencontrées en stage.

Cette matière conduit à l'**épreuve obligatoire de langue vivante** du Bac Pro, avec un **coeffcient 2**. L'évaluation se fait le plus souvent en CCF oral en terminale, sous forme d'un entretien d'environ 15 minutes, ou en épreuve orale ponctuelle si tu n'es pas évalué en CCF.

Les compétences évaluées sont l'**expression orale en continu**, l'échange en interaction et la compréhension de documents écrits. Le niveau attendu est proche du **niveau B1+**, suffisant pour tenir une conversation simple avec un résident, une famille ou un touriste.

### Conseil :

La matière **Langue vivante (Anglais)** se prépare sur la durée. Consacre chaque jour environ **10 minutes d'écoute** en anglais, par exemple avec des vidéos courtes liées aux personnes âgées, à la petite enfance ou à l'animation de ton territoire.

Pour l'**épreuve orale**, entraîne-toi à parler même si tu fais des fautes. Tu peux t'organiser avec quelques habitudes simples avant le CCF ou l'épreuve ponctuelle :

- Prépare 3 thèmes liés à tes stages, projets d'animation ou expériences en EHPAD
- Enregistre-toi pendant 2 minutes en parlant, puis réécoute pour corriger tes erreurs
- Apprends 10 phrases types pour te présenter, décrire un lieu et rassurer une personne

Un camarade de Bac Pro SAPAT m'a raconté qu'il avait vraiment progressé en regardant 2 épisodes de série en version originale chaque semaine. Le plus important est que tu **prennes confiance en toi**, car cette assurance se voit tout de suite le jour de l'épreuve.

## Table des matières

<b>Chapitre 1:</b> Compréhension de documents simples .....	<a href="#">Aller</a>
1. Reconnaître et comprendre .....	<a href="#">Aller</a>
2. Lire pour agir .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 2:</b> Expressions de la vie quotidienne .....	<a href="#">Aller</a>
1. Saluer et se présenter .....	<a href="#">Aller</a>
2. Demander de l'aide et donner des instructions .....	<a href="#">Aller</a>
3. Temps, rendez-vous et politesse .....	<a href="#">Aller</a>

<b>Chapitre 3:</b> Communication professionnelle de base .....	<a href="#">Aller</a>
1. Règles de communication verbale et non verbale .....	<a href="#">Aller</a>
2. Communication écrite professionnelle .....	<a href="#">Aller</a>
3. Dialogues avec usagers et collègues en anglais .....	<a href="#">Aller</a>

# Chapitre 1: Compréhension de documents simples

## 1. Reconnaître et comprendre :

### Étape 1 - identifier le type de document :

L'idée est d'abord d'identifier si tu as une notice, un e-mail, un formulaire ou une affiche, car chaque type demande une lecture différente et une attention à des éléments précis.

### Étape 2 - survol rapide :

Survole le document en 2 minutes, repère titres, dates, noms, chiffres et mots soulignés, puis note 6 idées ou informations clés pour revenir plus tard au détail.

### Étape 3 - repérer le vocabulaire clé :

Cherche le vocabulaire métier en anglais, note les verbes d'action et les noms importants pour comprendre consignes ou fiches, cela te fait gagner 5 à 10 minutes en stage.

#### Exemple d'identification :

"Medication" (médicament) indique souvent la présence d'une prescription sur une fiche, note le dosage et la fréquence, cela évite une erreur lors d'une distribution.

English	Français
Hello	Bonjour
Good morning	Bonjour (le matin)
Please help me	S'il vous plaît aidez-moi
I need the schedule	J'ai besoin du planning
Medication	Médicament
Take this pill	Prenez ce comprimé
Sign here	Signez ici
Emergency exit	Sortie de secours

## 2. Lire pour agir :

### Étape 1 - comprendre consignes et formulaires :

Les consignes en anglais peuvent paraître courtes mais précises, lis les verbes et chiffres, comprends qui doit agir et dans quel délai avant de passer à l'action.

### Étape 2 - vérifier chiffres et dates :

Toujours recaler les dates et quantités, convertis facilement les unités si besoin, une erreur sur un chiffre peut coûter 1 journée de travail au service ou provoquer un incident.

### Dialogue d'accueil :

Hello, can I help you? (Bonjour, puis-je vous aider?) – Yes, I need the activity schedule for tomorrow, at 10 am. (Oui, j'ai besoin du planning pour demain, à 10 heures.)

### Exemple de mini cas concret :

Contexte: accueil d'un résident anglophone, tu lis sa fiche en anglais, vérifies allergies et médicaments, contactes le médecin si besoin, et remets la fiche complétée au service dans les 30 minutes.

- Lire la fiche en 5 à 10 minutes
- Noter allergies et médicaments, appeler le médecin si doute
- Remettre fiche complétée et signée, livrable sous 30 minutes

Mauvaise formulation english	Correction française
I have 25 years	J'ai 25 ans
I am agree	Je suis d'accord
She don't eat	Elle ne mange pas
He can to help	Il peut aider

Astuce pratique: garde toujours un carnet avec 10 mots clés en anglais pour chaque type de document, cela réduit le stress en stage et améliore ta rapidité de 20 à 30% sur les tâches administratives.

Tâche	Pourquoi
Survoler le document 2 minutes	Repérer urgence, type et éléments clés
Lire en détail 10 à 15 minutes	Comprendre consignes et chiffres
Noter 6 informations importantes	Faciliter communication à l'équipe
Vérifier dates et unités	Éviter erreurs matérielles ou médicales
Remettre livrable signé sous 30 minutes	Garantir traçabilité et sécurité

### Ce qu'il faut retenir

Commence par identifier si tu lis une notice, un e-mail, un formulaire ou une affiche pour adapter ta lecture.

Fais un survol de 2 minutes pour repérer titres, chiffres, dates et **mots importants en anglais**, puis note 6 idées clés.

- Repère le **vocabulaire métier essentiel** (verbes d'action, médicaments, planning, sécurité).
- Lis ensuite en détail 10 à 15 minutes et **vérifie toujours chiffres et dates**.
- Utilise un carnet avec **10 mots clés par document** pour gagner du temps.
- Transmets une fiche complétée et signée dans les 30 minutes pour assurer la traçabilité.

En suivant ces étapes simples, tu comprends rapidement les documents en anglais, tu limites les erreurs et tu gagnes en autonomie au travail.

## Chapitre 2 : Expressions de la vie quotidienne

### 1. Saluer et se présenter :

#### Formules courantes :

Dans le travail avec les personnes, les salutations simples créent du lien et de la confiance, elles doivent être claires et bien prononcées pour rassurer l'interlocuteur.

#### Exemples en contexte :

Quand tu entres dans une chambre, dis ton nom et ton rôle, cela évite la confusion et montre du respect envers la personne.

#### Exemple de salutation :

"Hello, I'm Anna, I'm your caregiver today." (Bonjour, je suis Anna, je suis ton aide-soignante aujourd'hui.)

#### Astuce stage :

Commence toujours par le prénom de la personne si tu le connais, cela facilite l'écoute et réduit l'anxiété en quelques secondes.

### 2. Demander de l'aide et donner des instructions :

#### Phrases pour demander de l'aide :

Utilise des phrases courtes et polies pour solliciter un collègue ou une personne, c'est plus efficace que des longues explications qui fatiguent ton interlocuteur.

#### Expressions pour donner des consignes :

Pour les consignes, choisis un verbe à l'impératif simple et ajoute une explication brève, cela évite les malentendus et facilite l'exécution des gestes.

#### Exemple de demande :

"Can you help me lift Mr. Martin?" (Peux-tu m'aider à lever M. Martin ?) – phrase courte, précise, polie.

#### Exemple de consigne :

"Please sit down on the chair, then put your feet on the floor." (Assieds-toi sur la chaise, puis pose tes pieds au sol.)

#### Mini dialogue pratique :

"I need to take your blood pressure, is that okay?" (Je dois prendre ta tension, ça va ?) "Yes, that's fine, thank you." (Oui, ça va, merci.)

#### Exemple de dialogue aide au lever :

"Ready to stand up? Count to three with me." (Prêt à te lever ? Compte jusqu'à trois avec moi.) "One, two, three." (Un, deux, trois.)

### Erreurs fréquentes :

- Wrong: "You sit now." – Correct in French: "Utilise l'impératif ou 'please' pour adoucir." (Tu t'assois maintenant.)
- Wrong: "I can help?" – Correct in French: "Formule la question complète pour être poli." (Puis-je aider ?)

Phrase en anglais	Traduction en français
Good morning	Bonjour
How are you today?	Comment vas-tu aujourd'hui ?
Can I help you?	Puis-je t'aider ?
Please sit down	Assieds-toi s'il te plaît
I don't understand	Je ne comprends pas
Could you repeat that?	Peux-tu répéter ?
Excuse me	Excuse-moi
I'm coming	J'arrive
Are you comfortable?	Es-tu à l'aise ?

Travaille ces phrases à voix haute 10 minutes par jour, cela améliore ta fluidité et ton accent pour les situations réelles.

### 3. Temps, rendez-vous et politesse :

#### Exprimer l'heure et la durée :

Savoir dire l'heure, la durée et prévoir un rendez-vous est essentiel, surtout pour la distribution de médicaments et la planification d'activités.

#### Refuser et accepter poliment :

Pour accepter, utilise "yes, that's fine" suivi d'une confirmation, pour refuser, propose une alternative, cela maintient le respect et le confort du résident.

#### Exemple d'expression du temps :

"The medication is at 3 pm." (Le médicament est à 15 h.) Utilise 24 heures en contexte médical pour éviter les erreurs.

#### Exemple d'acceptation polie :

"Yes, I can do that at 10 am." (Oui, je peux le faire à 10 h.)

**Mini cas concret :**

Contexte: tu organises une activité mémoire en EHPAD pour 12 résidents, durée 45 minutes, objectif améliorer l'attention et l'humeur. Étapes: préparer 10 cartes, expliquer en anglais simple, animer. Résultat: participation de 9 résidents, amélioration observable.

**Livrable attendu :**

Feuille d'activité avec nom des 12 résidents, présence en chiffres, durée réelle en minutes, et 3 remarques synthétiques sur l'engagement.

Checklist opérationnelle	À faire
Préparer le matériel	Vérifier 10 cartes et chronomètre
Informier les collègues	Annoncer heure et lieu 30 minutes avant
Accueil des participants	Confirmer la présence, noter les absents
Animation	Parler lentement, répéter les consignes
Bilan	Noter temps réel et niveau d'engagement

**Erreurs fréquentes en anglais :**

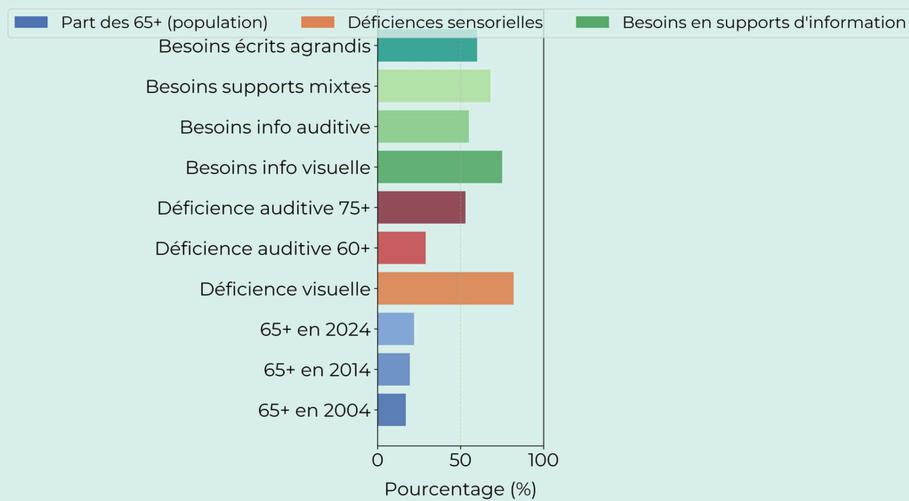
- Mauvaise formulation: "I no understand" – Correct en français: dis plutôt "I don't understand" (Je ne comprends pas), c'est la forme négative correcte.
- Mauvaise formulation: "You must sit" – Correct en français: préfère "Please sit down" (Veuillez vous asseoir), c'est plus poli et adapté au soin.

**Astuce de terrain :**

Si une personne ne comprend pas, reformule avec des mots simples et utilise le geste, les signes visuels aident 70% des personnes âgées à mieux comprendre.

## Graphique chiffré

Seniors en France : poids démographique et besoins de communication



### i Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre t'apprend à utiliser un anglais simple et poli pour le soin au quotidien.

- Pour saluer, dis ton prénom, ton rôle et utilise des formules comme **Good morning** ou **How are you today**.
- Pour demander de l'aide ou donner une consigne, privilégie des phrases courtes avec please et l'impératif: "Please sit down".
- Pour parler du temps, précise clairement l'heure: **The medication is at 3 pm**, en soignant la sécurité.
- Évite les erreurs typiques et reformule avec des mots simples, en t'aidant de gestes si besoin.

En t'exerçant à voix haute chaque jour, tu gagnes en confiance, en clarté et tu rassures davantage les résidents.

## Chapitre 3 : Communication professionnelle de base

### 1. Règles de communication verbale et non verbale :

#### **Clarté et ton :**

Parle lentement, utilise des mots simples et reformule si besoin, adapte ton ton à la personne, évite l'argot et garde une voix calme pour rassurer.

#### **Gestion du non verbal :**

Adopte une posture ouverte, respecte la distance personnelle, souris si c'est approprié et surveille le regard ou les gestes qui montrent inconfort ou douleur.

#### **Exemple d'accueil verbal :**

"Good morning, my name is Sarah, I will help you today" (Bonjour, je m'appelle Sarah, je vais vous aider aujourd'hui). Dis le clairement et ajoute le nom du résident pour plus d'effet.

### 2. Communication écrite professionnelle :

#### **Email et message court :**

Sois concis, indique l'objet, la durée estimée et l'action attendue, relis pour éviter les fautes et signe avec ton prénom et ton service pour plus de clarté.

#### **Transmission et compte rendu :**

Fais des transmissions structurées, 4 à 6 points clés suffisent, note l'heure, l'action réalisée et la suite préconisée pour garder la traçabilité entre équipes.

#### **Exemple d'email court :**

"Resident Mr. Brown needs assistance at 09:30 for medication. Please confirm." (Le résident M. Brown a besoin d'aide à 09h30 pour la prise de médicaments. Merci de confirmer.)

### 3. Dialogues avec usagers et collègues en anglais :

#### **Phrases utiles pour soins quotidiens :**

Apprends 8 à 12 phrases simples en anglais pour toilette, repas, douleur et confort, cela réduit les incompréhensions et facilite les gestes du quotidien.

#### **Gestion d'une demande simple :**

Réponds par une phrase courte, propose l'action et répète la confirmation, cela évite les malentendus et sécurise l'usager et l'équipe.

#### **Exemple de dialogue court :**

"Do you need help with your shoes?" (Avez-vous besoin d'aide pour vos chaussures ?) "Yes please, thank you" (Oui s'il vous plaît, merci).

**Mini cas concret :**

Contexte : accueil d'un résident anglophone nouvellement admis, durée 15 minutes, objectif réduire stress et erreurs médicamenteuses. Étapes : présentation, questions santé, vérification allergies et plan d'aide. Résultat : 1 compte rendu bilingue de 6 points et 1 fiche d'actions de 3 tâches. Livrable attendu : un document synthétique de 6 lignes envoyé au chef d'équipe dans les 30 minutes suivant l'accueil.

**Erreurs fréquentes :**

- Mauvaise formulation : "I no understand you." Correct : "I do not understand you." (Je ne vous comprends pas.)
- Mauvaise formulation : "You stay here?" Correct : "Will you stay here?" (Allez-vous rester ici ?)
- Mauvaise formulation : "I take your blood?" Correct : "May I take your blood pressure?" (Puis-je prendre votre tension ?)

Phrase en anglais	Traduction française
Good morning, my name is...	Bonjour, je m'appelle...
Do you need help?	Avez-vous besoin d'aide ?
Are you in pain?	Avez-vous mal ?
I will call the nurse	Je vais appeler l'infirmier/infirmière
Please wait a moment	Veuillez patienter un instant
I will help you with your meal	Je vais vous aider pour le repas
Do you have any allergies?	Avez-vous des allergies ?
Could you repeat that please?	Pouvez-vous répéter s'il vous plaît ?
Thank you, have a nice day	Merci, bonne journée

**Astuce terrain :**

Lors d'un stage, j'utilisais 6 phrases clés en anglais écrites sur une fiche, je les répétais 2 à 3 fois par jour et cela réduisait beaucoup les malentendus.

Action	Pourquoi	Délai
Identifier langue	Adapter le vocabulaire	Au premier contact
Utiliser phrases clés	Rassurer et agir vite	Continu
Noter la transmission	Traçabilité au sein de l'équipe	Immédiat après intervention

Vérifier compréhension	Éviter erreurs de soins	Avant toute action
Faire court compte rendu	Transmettre l'essentiel	30 minutes

### Mini dialogue professionnel en anglais :

"Can you help me at room 12, please?" (Peux-tu m'aider en chambre 12, s'il te plaît ?) "Yes, I will be there in 5 minutes" (Oui, je serai là dans 5 minutes).

### Ce qu'il faut retenir

Pour une communication efficace, parle lentement avec des mots simples, adapte ton ton et garde une **communication claire et calme**. Soigne ton non verbal avec une **posture ouverte et respectueuse** et observe les signes de douleur ou d'inconfort.

- Utilise des **emails courts et structurés** avec objet, action attendue, heure et signature.
- Fais des transmissions de 4 à 6 points pour assurer la traçabilité entre équipes.
- Mémorise 8 à 12 **phrases clés en anglais** pour les soins quotidiens et l'accueil.
- Corrige les formulations approximatives en anglais et vérifie systématiquement la compréhension.

En appliquant ces règles orales, écrites et en anglais, tu sécurises la relation avec les usagers et facilites le travail en équipe au quotidien.

# Mathématiques

## Présentation de la matière :

En Bac Pro SAPAT, la matière **Mathématiques et raisonnements** sert à comprendre des situations concrètes rencontrées dans les services aux personnes et l'animation des territoires, en gardant repères et logique au quotidien.

Tu as en général autour de 3 heures hebdomadaires de **mathématiques et informatique**, avec des exercices proches du terrain. Tu utilises ces notions notamment pour:

- Préparer un budget pour une animation ou une sortie avec différents publics
- Calculer des doses de produits, des quantités de repas ou des horaires de transport
- Lire des statistiques simples sur une population de quartier ou un territoire rural

Cette matière conduit à l'**épreuve écrite de mathématiques** intégrée à l'ensemble scientifique, avec un coefficient global de 4 et une combinaison de CCF et d'épreuve finale d'environ 2 heures. Un camarade m'a confié que relier chaque exercice à un stage l'avait vraiment rassuré.

## Conseil :

Pour réussir en **Mathématiques en Bac Pro SAPAT**, mise sur un travail régulier plutôt que sur de grosses révisions de dernière minute. Vise 15 minutes par jour pour revoir le cours et refaire 2 exercices ciblés.

Note sur une fiche les formules utiles avec 1 exemple concret, puis entraîne-toi sur des situations proches des stages. En posant vite tes questions et en travaillant en temps limité, tu arriveras beaucoup plus serein à l'examen.

## Table des matières

<b>Chapitre 1</b> : Nombres et calculs .....	<a href="#">Aller</a>
1. Nombres et opérations de base .....	<a href="#">Aller</a>
2. Calculs appliqués au métier .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 2</b> : Proportionnalité et pourcentages .....	<a href="#">Aller</a>
1. Notions de proportionnalité .....	<a href="#">Aller</a>
2. Calculs de pourcentages .....	<a href="#">Aller</a>
3. Applications métiers et cas concret .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 3</b> : Statistiques et graphiques .....	<a href="#">Aller</a>
1. Notions de base et mesures .....	<a href="#">Aller</a>
2. Graphiques et interprétation .....	<a href="#">Aller</a>

3. Applications métier et mini cas concret .....	Aller
<b>Chapitre 4 : Résolution de problèmes .....</b>	<b>Aller</b>
1. Comprendre et modéliser .....	Aller
2. Résoudre et vérifier .....	Aller
3. Stratégies et erreurs fréquentes .....	Aller

## Chapitre 1: Nombres et calculs

### 1. Nombres et opérations de base :

#### Comprendre les nombres entiers :

Les nombres entiers servent à compter les personnes, les lits, les repas et les objets. Maîtriser addition, soustraction, multiplication et division évite les erreurs de planning et de stock dans les services.

#### Fractions et décimales :

Les fractions divisent une quantité, les décimales donnent une précision utile pour les poids ou les durées. Savoir convertir 1,5 en  $3/2$  ou 1500 g en 1,5 kg est pratique au quotidien.

#### Ordre des opérations :

Priorise toujours les multiplications et divisions avant les additions et soustractions, puis effectue les calculs de gauche à droite. Cela évite des erreurs lorsque tu réalises des budgets ou des dosages.

#### Exemple d'addition et conversion :

Tu as 12 résidents le matin et 8 l'après midi, le total de personnes servies est  $12 + 8 = 20$ . Si chaque repas pèse 350 g, la masse totale est  $20 \times 350 \text{ g} = 7000 \text{ g}$ , soit 7 kg.

#### Astuce pratique :

Pour éviter les erreurs, note chaque étape du calcul sur un cahier de suivi en stage, surtout les conversions d'unités, cela te fera gagner 5 à 10 minutes à chaque préparation collective.

Élément	Règle simple
Conversion gramme en kilogramme	Diviser par 1000, $1500 \text{ g} = 1,5 \text{ kg}$
Millilitre en litre	Diviser par 1000, $2500 \text{ ml} = 2,5 \text{ L}$
Pourcentage	Part sur 100, $20\% \text{ de } 50 = 10$

### 2. Calculs appliqués au métier :

#### Calculer des coûts et budgets :

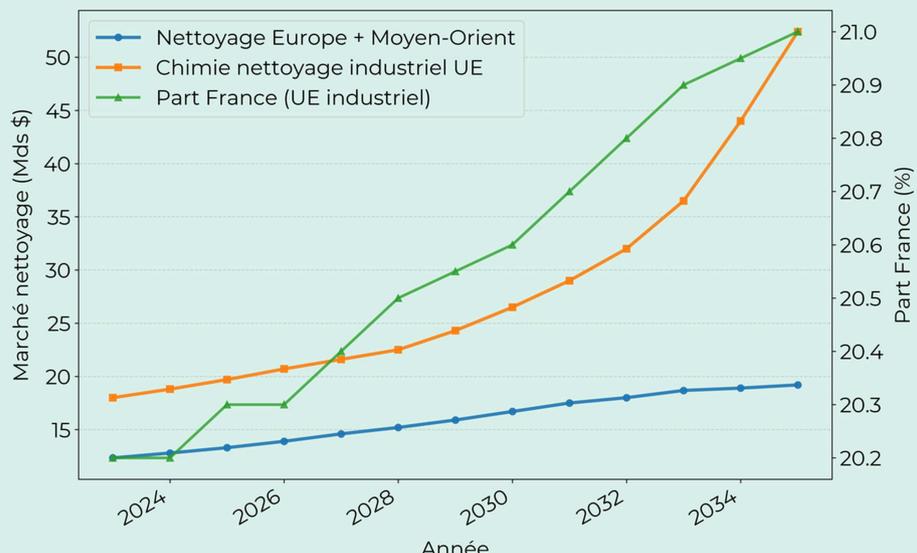
Évalue le coût d'un service en multipliant quantité par prix unitaire ensuite additionne les lignes. Pour 15 résidents, si un repas coûte 3,20 €, le coût total est  $15 \times 3,20 \text{ €} = 48,00 \text{ €}$ .

#### Proportions, dilution et dosages :

Pour préparer une solution à 5%, utilise la règle de proportion. Si tu veux 2 L d'une solution à 5%, il te faut  $0,05 \times 2000 \text{ ml} = 100 \text{ ml}$  de produit actif et 1900 ml d'eau.

## Graphique chiffré

Projection marchés nettoyage et part de la France (2023-2035)



### Mini cas concret – préparation d'un repas collectif :

Contexte 24 résidents, menu potage, plat principal, dessert. Étapes calculer parts, convertir ingrédients, estimer coût et temps. Résultat portions prêtes en 90 minutes, coût total estimé  $24 \times 3,50 \text{ €} = 84,00 \text{ €}$ .

### Exemple d'approche pas à pas :

Tu dois préparer 24 portions de purée, recette pour 4 portions demande 800 g de pommes de terre. Pour 24 portions il faut  $6 \times 800 \text{ g} = 4800 \text{ g}$  soit 4,8 kg. Vérifie stock et commande si  $< 5 \text{ kg}$ .

### Astuce de stage :

Lors d'un service, arrondis les portions à la hausse si tu n'es pas sûr des appétits, prévoir 10% supplémentaire évite le stress et les gâchis liés aux imprévus.

Vérification	Action à réaliser
Compte des personnes	Confirmer nombre réel et allergies
Calcul des ingrédients	Adapter recette selon nombre de parts
Estimation du coût	Multiplier quantités par prix unitaires
Planification du temps	Prévoir préparation, cuisson et service
Livrable attendu	Fiche récapitulative chiffrée: quantités, coût total et planning

**i Ce qu'il faut retenir**

Ce chapitre te montre comment utiliser les nombres pour gérer repas, stocks et budgets.

- Maîtriser les nombres entiers et opérations de base pour éviter les erreurs de planning et de stock.
- Utiliser fractions et décimales avec des **règles de conversion simples** (g en kg, ml en L, pourcentages).
- Appliquer les calculs de coût : **quantité × prix unitaire** pour vérifier les budgets.
- Respecter l'**ordre des opérations** pour les budgets et dosages complexes.

En adaptant les recettes avec les bonnes proportions, un **raisonnement pas à pas** et en notant chaque étape, tu sécurises dosages, coûts et temps de préparation pendant tes stages.

## Chapitre 2 : Proportionnalité et pourcentages

### 1. Notions de proportionnalité :

#### Définition et idée clé :

La proportionnalité relie deux quantités par un coefficient constant. Tu reconnais la situation quand un changement sur la première entraîne un changement proportionnel sur la seconde.

#### Méthode : tableau et coefficient :

Construis un tableau avec valeurs connues et inconnues. Calcule le coefficient  $k = \text{valeur connue} \div \text{valeur de référence}$ , puis multiplie pour retrouver la valeur manquante, vérifie toujours le résultat.

#### Exemple de règle de trois :

Si 5 personnes consomment 2 litres en 1 jour, la consommation par personne est  $2 \div 5 = 0,4$  L. Pour 8 personnes,  $8 \times 0,4 = 3,2$  litres au total.

### 2. Calculs de pourcentages :

#### Notion et conversion :

Un pourcentage représente une part sur 100. Pour convertir en décimal, divise par 100. Pour trouver  $p\%$  d'une quantité, multiplie la quantité par  $p \div 100$ .

#### Augmentation et diminution :

Pour augmenter de  $p\%$ , multiplie par  $1 + p \div 100$ . Pour diminuer, multiplie par  $1 - p \div 100$ . Pour plusieurs modifications successives, applique chaque coefficient l'un après l'autre.

#### Exemple d'augmentation :

Un abonnement passe de 25 € à +8 %. Nouveau tarif =  $25 \times 1,08 = 27$  €. Pense à arrondir au centime pour les documents remis en stage.

### 3. Applications métiers et cas concret :

#### Problèmes fréquents en stage :

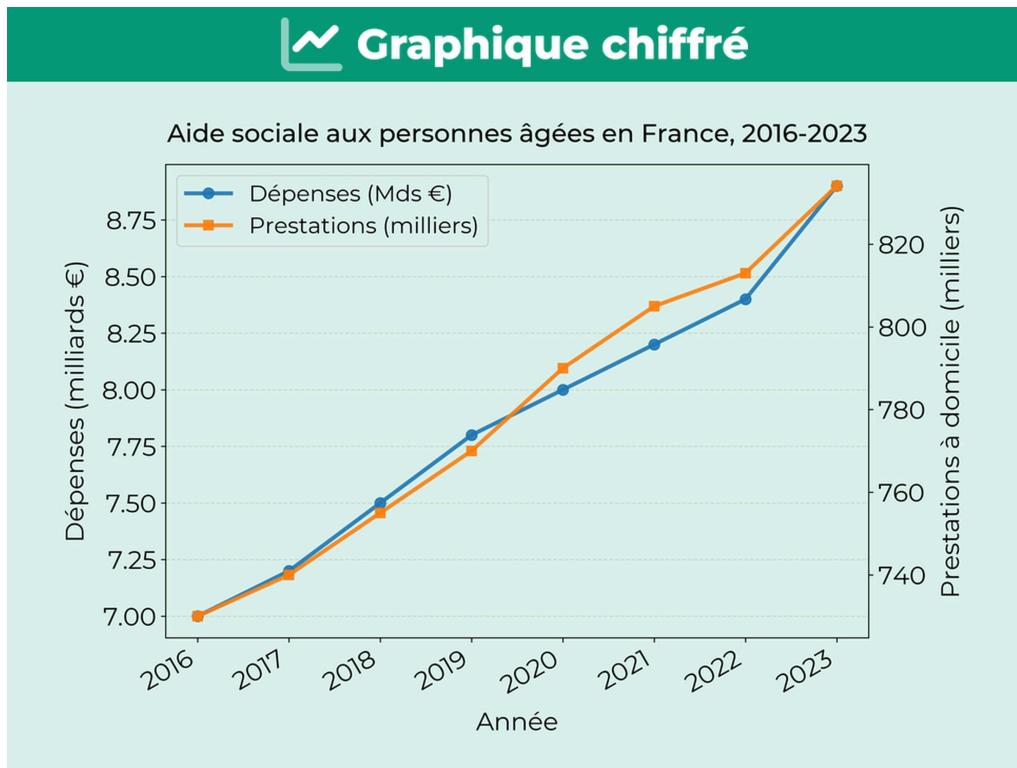
On te demandera souvent de calculer proportions de résidents selon besoins, doses à préparer ou répartition du temps. Note toujours les unités et garde 2 décimales si nécessaire.

#### Mini cas concret :

Contexte : dans un EHPAD de 48 résidents, 15 ont besoin d'aide pour l'habillage. Tu dois fournir pourcentage, temps total estimé et un tableau clair pour l'équipe.

#### Exemple de mini cas concret :

Étapes : calculer  $15 \div 48 = 0,3125$  soit 31,25 %. Si chaque aide prend 12 minutes, temps total =  $15 \times 12 = 180$  minutes, soit 3 heures par matinée.



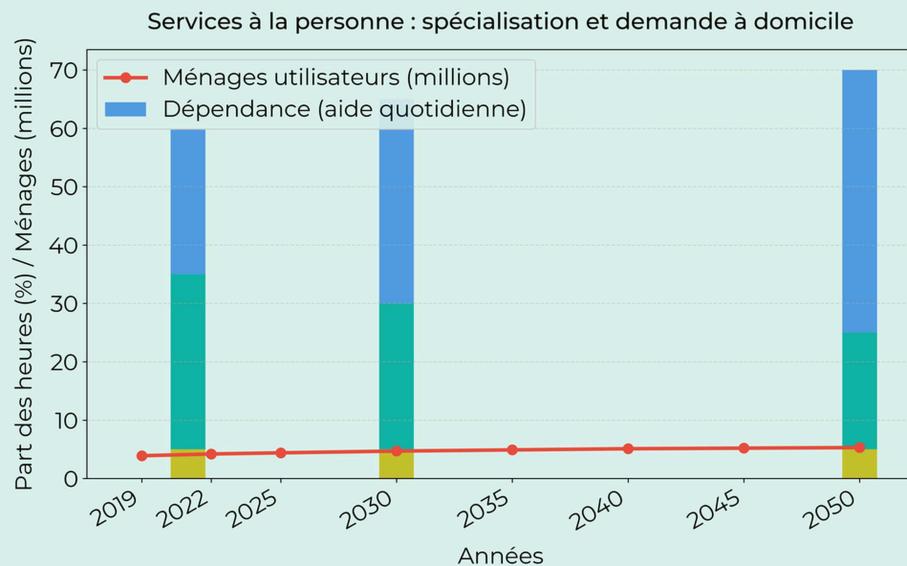
Livrable attendu : un tableau synthétique présentant pour chaque besoin le nombre, le pourcentage et le temps total en minutes, ainsi qu'un total général chiffré.

Catégorie	Nombre	Pourcentage	Temps par personne	Temps total
Aide pour l'habillage	15	31,25 %	12 min	180 min
Aide pour la toilette	10	20,83 %	8 min	80 min
Autonomie	23	47,92 %	0 min	0 min
Total	48	100 %	—	260 min (4 h 20)

#### Interprétation métier :

Le pourcentage guide l'organisation du personnel. Ici 31,25 % nécessitent habillage, soit 3 heures à prévoir. Propose 1 agent supplémentaire 3 heures par matinée si la charge est critique.

## Graphique chiffré



### Livrable précis à remettre :

Un fichier Excel 1 page ou un tableau papier montrant colonnes Nombre, Pourcentage et Temps total en minutes. Indiquer total général 260 minutes et recommandations d'affectation.

### Check-list opérationnelle :

Action	À faire	Pourquoi
Vérifier les données	Confirmer effectifs et durées	Évite erreurs de calcul et mauvaise planification
Calculer le pourcentage	Faire $\text{nombre} \div \text{total} \times 100$	Donne la part relative et priorités
Estimer temps total	Multiplier nombre x durée	Permet dimensionner les équipes
Rédiger le livrable	Tableau clair et recommandations	Facilite la transmission à l'équipe
Relire et arrondir	Arrondir à 2 décimales si besoin	Assure professionnalisme et lisibilité

### Conseils pratiques :

En stage, note toujours l'unité, conserve les calculs bruts et indique les arrondis. Une fois, j'ai évité un conflit en montrant mes calculs, l'équipe a apprécié la transparence.

## **Ce qu'il faut retenir**

Tu relies deux quantités proportionnelles grâce à un coefficient constant. Utilise un **tableau de proportionnalité** pour organiser valeurs connues et inconnues, puis applique le coefficient  $k$  pour trouver celles qui manquent. Un pourcentage est une part sur 100. Pour  $p\%$ , multiplie la quantité par  $p \div 100$  ou par le **coefficients multiplicateur**  $1 + p \div 100$  (augmentation) ou  $1 - p \div 100$  (diminution). En EHPAD, ces calculs servent à planifier l'aide et le temps de soin.

- Calcule  $\text{nombre} \div \text{total} \times 100$  pour chaque pourcentage.
- Multiplie  $\text{nombre} \times \text{durée}$  pour obtenir le temps total.
- Présente un tableau clair et **vérifie toujours les données**.

Ainsi, tu peux organiser les soins et produire des livrables professionnels pour l'équipe.

## Chapitre 3 : Statistiques et graphiques

### 1. Notions de base et mesures :

#### **Mesures de tendance centrale :**

La moyenne, la médiane et le mode résument un ensemble de données. La moyenne donne une valeur centrale, la médiane sépare la série en deux, le mode indique la valeur la plus fréquente.

#### **Mesures de dispersion :**

L'étendue, la variance et l'écart type montrent la dispersion des données. L'étendue est simple à calculer, l'écart type indique la variabilité autour de la moyenne et signale des divergences importantes.

#### **Exemple de calcul de moyenne :**

Tu as 5 jours d'activité avec 9, 12, 11, 8 et 10 participants. La moyenne est  $(9+12+11+8+10)=50$ , soit 10 participants par jour. La médiane est 10, le mode n'existe pas.

### 2. Graphiques et interprétation :

#### **Choisir le bon graphique :**

Un histogramme convient aux données numériques continues, un diagramme en barres pour comparer des catégories, le camembert pour montrer des parts d'un total. Choisis selon la clarté et l'objectif visé.

#### **Lire un histogramme et un camembert :**

Sur un camembert, chaque secteur indique la part relative. Par exemple, 60% de satisfaits sur 30 résidents correspond à 18 personnes satisfaites, information utile pour prioriser les actions d'amélioration.

Tranche d'âge	Effectif	Pourcentage
18-24	5	17
25-34	8	27
35-44	7	23
45-54	6	20
55 et plus	4	13

Ce tableau te permet d'identifier rapidement les tranches majoritaires, ici 25-34 représente 27% des participants, information utile pour adapter les animations et les horaires.

### 3. Applications métier et mini cas concret :

#### Mini cas concret :

Contexte, atelier hebdomadaire sur 4 semaines, 30 participants remplissent un questionnaire de satisfaction 1-5. Étapes, collecte, calcul des indicateurs, représentation graphique. Résultat chiffré et livrable attendu pour le tuteur.

#### Exemple d'analyse d'atelier :

Somme des scores = 123 sur 30 réponses, moyenne =  $123/30 = 4,1$  sur 5. 24 participants ont donné 4 ou 5, soit 80% de satisfaits. Livrable attendu, rapport d'une à deux pages avec histogramme et recommandations.

#### Conseils et erreurs fréquentes :

Vérifie toujours la taille de l'échantillon, les valeurs aberrantes et l'unité d'analyse. En stage, demande systématiquement la validation du fichier Excel et étiquette bien tes axes pour éviter les malentendus.

Petite anecdote, lors de mon stage j'ai mal étiqueté un axe et j'ai dû refaire un graphique au dernier moment.

Étape	Action rapide
Collecter données	Nom, date, valeur, unité
Vérifier	Repérer valeurs manquantes
Choisir graphique	Histogramme ou camembert
Calculer indicateurs	Moyenne, médiane, % satisfaits
Préparer livrable	Rapport 1 à 2 pages + fichier Excel

#### i Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre t'apprend à résumer des données chiffrées avec des indicateurs simples. Tu utilises la moyenne, la médiane et le mode pour décrire la **tendance centrale** et l'étendue, la variance, l'écart type pour mesurer la **dispersion des résultats**.

- Choisis un **graphique adapté** (histogramme, barres, camembert) selon la nature des données.
- Lis pourcentages et parts d'un camembert pour repérer les groupes majoritaires.
- Applique un protocole simple: collecter, vérifier, calculer, choisir le graphique, préparer le rapport.

Avec ces bases, tu peux analyser un atelier, comprendre la satisfaction des participants, adapter ton offre et produire rapidement des livrables clairs pour ton tuteur ou ton équipe.

## Chapitre 4 : Résolution de problèmes

### 1. Comprendre et modéliser :

#### **Analyser la situation :**

Lis calmement l'énoncé, repère les données chiffrées et identifie l'objectif. Traduire en questions claires évite les erreurs et te permet de choisir la méthode la plus adaptée pour résoudre le problème.

#### **Choisir le bon modèle :**

Transforme le texte en opérations simples, équations ou tableau. Commence par une représentation simple, puis complexifie si besoin. Un bon modèle évite les calculs inutiles et les erreurs d'interprétation.

#### **Exemple d'organisation d'une activité :**

Tu dois répartir 12 enfants en 3 groupes avec 2 animateurs, chaque groupe fait 1 atelier de 40 minutes. Calcule la durée totale et le nombre d'animateurs nécessaires pour éviter les chevauchements.

### 2. Résoudre et vérifier :

#### **Résoudre pas à pas :**

Décompose le problème en étapes, fais les calculs intermédiaires et note les unités. Fais une estimation rapide avant le calcul exact pour détecter une erreur grossière dès le départ.

#### **Calcul pratique :**

Deux agents nettoient 12 chambres, chaque chambre prend 18 minutes. Temps total  $12 \times 18 = 216$  minutes. Avec 2 agents en parallèle, durée  $216 \div 2 = 108$  minutes, soit 1 heure 48 minutes.

#### **Astuce vérification :**

Compare ton résultat à une estimation de référence, par exemple 2 heures pour 12 chambres, si tu es proche alors ta méthode est probablement correcte.

### 3. Stratégies et erreurs fréquentes :

#### **Techniques utiles :**

Utilise tableaux, schémas ou équations linéaires selon le cas. L'estimation et la vérification d'unités sont essentielles. Ces techniques te rendent plus rapide et plus clair lors des épreuves ou au stage.

#### **Erreurs à éviter :**

Ne saute pas d'étapes et ne perds pas les unités. Les erreurs courantes sont l'oubli d'une donnée, la mauvaise conversion d'unités et l'utilisation d'un modèle inadapté, vérifie toujours les résultats.

#### Exemple d'organisation d'une ronde médicamenteuse :

Contexte 24 résidents, temps par résident 3 minutes pour la prise et 1 minute pour la traçabilité, total  $24 \times 4 = 96$  minutes. Avec 3 soignants en parallèle, chacun a  $96 \div 3 = 32$  minutes. Livrable attendu : planning Excel indiquant les plages horaires et le total minutes par soignant.

En stage, j'ai une fois oublié de vérifier une donnée importante et j'ai perdu 10 minutes à la rechercher, depuis je note tout et je prévois toujours 10 à 15% de marge sur mes temps estimés.

Action	Durée estimée	Priorité	Commentaire
Lister les données	5 minutes	Haute	Vérifier unités et cohérence
Faire une estimation	3 minutes	Haute	Repère si ordre de grandeur plausible
Réaliser le calcul	10 minutes	Moyenne	Noter opérations intermédiaires
Vérifier résultat	4 minutes	Haute	Comparer à l'estimation initiale
Rédiger le livrable	15 minutes	Moyenne	Planning Excel ou fiche papier

#### Ce qu'il faut retenir

Pour résoudre un problème, commence par **analyser calmement l'énoncé** : données chiffrées, objectif, contraintes. Choisis ensuite un **modèle simple et adapté** (opérations, équations, tableau) avant de le complexifier.

- Décompose en étapes, fais une **estimation rapide du résultat** et note toujours les unités.
- Utilise tableaux, schémas ou équations pour clarifier les calculs et répartir temps, personnes ou ressources.
- Évite les pièges classiques : données oubliées, unités mal converties, modèle inadapté, absence de vérification.
- Adopte une routine : lister les données, estimer, calculer, vérifier, puis rédiger un livrable clair (planning, fiche, etc.).

En t'entraînant à cette méthode structurée, tu gagneras en précision, en rapidité et en confiance lors des exercices comme en stage.

# Physique-Chimie

## Présentation de la matière :

En Bac Pro SAPAT, la matière **Physique-Chimie en SAPAT** fait partie du module scientifique. Tu y étudies l'énergie, l'eau, les solutions, la sécurité, toujours reliés à la santé, à l'alimentation et aux lieux de vie des personnes âgées ou des enfants.

Cette matière conduit à l'épreuve écrite **Approches scientifique et technologique**, notée avec un **coefficients global de 3**. En général, la note vient de plusieurs évaluations en CCF, puis d'une épreuve écrite finale de 2 h pour les candidats hors CCF.

## Conseil :

Pour réussir en **Physique-Chimie en SAPAT**, commence par bien comprendre les expériences vues en cours. Prévois 2 révisions rapides de 15 minutes par semaine pour relire tes schémas et formules sans te laisser déborder.

Ensuite, organise chaque séance de travail avec une petite routine.

- Relire le cours en soulignant les idées clés
- Refaire 2 exercices types sans regarder la correction

Un camarade m'a dit qu'il avait gagné 3 points à l'épreuve Approches scientifique et technologique grâce à cette méthode. À toi de t'entraîner régulièrement pour arriver serein le jour de l'examen.

## Table des matières

<b>Chapitre 1 :</b> Notions d'énergie .....	<a href="#">Aller</a>
1. Énergie et formes .....	<a href="#">Aller</a>
2. Mesures et conservation de l'énergie .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 2 :</b> États et transformations de la matière .....	<a href="#">Aller</a>
1. États de la matière .....	<a href="#">Aller</a>
2. Changements d'état et paramètres .....	<a href="#">Aller</a>
3. Transformations chimiques et applications .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 3 :</b> Sécurité en sciences .....	<a href="#">Aller</a>
1. Règles générales de sécurité .....	<a href="#">Aller</a>
2. Risques chimiques et étiquetage .....	<a href="#">Aller</a>
3. Urgences et gestes à connaître .....	<a href="#">Aller</a>

# Chapitre 1: Notions d'énergie

## 1. Énergie et formes :

### Définition de l'énergie :

L'énergie, c'est la capacité d'un système à produire un effet, déplacer ou chauffer. Tu la rencontres partout, du corps humain aux appareils électriques, et elle se mesure et se conserve dans bien des situations pratiques.

### Principales formes d'énergie :

On distingue énergie mécanique, thermique, électrique, chimique et rayonnante. Comprendre ces formes aide à choisir les bons gestes pour économiser ou convertir l'énergie dans une maison ou en structure d'accueil.

- Mécanique : mouvement ou position
- Thermique : chaleur
- Chimique : énergie stockée dans les liaisons

### Unités et conversion :

L'unité de base est le joule, abrégé J. On utilise aussi le kilowattheure, kWh, pour l'électricité. 1 kWh équivaut à 3 600 000 J, utile pour comparer factures et besoins énergétiques.

### Exemple de consommation domestique :

Pour chauffer 10 litres d'eau de 20 °C à 60 °C, il faut environ 1,67 MJ, soit 0,46 kWh, ce qui te permet d'estimer le coût et le temps d'un appareil en stage.

### Astuce organisation :

Note toujours la puissance d'un appareil en watts et la durée d'utilisation en minutes, ça te permet de calculer rapidement la consommation en kWh pendant un TP ou en stage.

## 2. Mesures et conservation de l'énergie :

### Manipulation simple :

Matériel : bouilloire ou plaque, bêcher 1 L, thermomètre, balance, chronomètre. Chauffe 500 g d'eau et mesure la température initiale et finale, puis note la durée de chauffage et la puissance de l'appareil.

### Calculs utiles :

Formule utile :  $Q = m \times c \times \Delta T$ , avec m en kg, c = 4 180  $\text{J} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot {}^\circ\text{C}^{-1}$  pour l'eau,  $\Delta T$  en  ${}^\circ\text{C}$ . Compare Q en joules à l'énergie électrique  $E = P \times t$ , en joules.

### Interprétation des résultats :

Si E est supérieur à Q, tu as des pertes, souvent par dispersion thermique. Calcule le rendement  $\eta = Q / E$  pour évaluer l'efficacité d'un appareil, exprimée en pourcentage.

### Exemple d'expérience :

Avec 0,5 kg d'eau chauffée de 20 °C à 70 °C,  $Q = 0,5 \times 4180 \times 50 = 104\,500 \text{ J}$ . Si la bouilloire consomme 2 000 W pendant 60 s,  $E = 120\,000 \text{ J}$ , rendement  $\approx 87\%$ .

### Mesures et tableau :

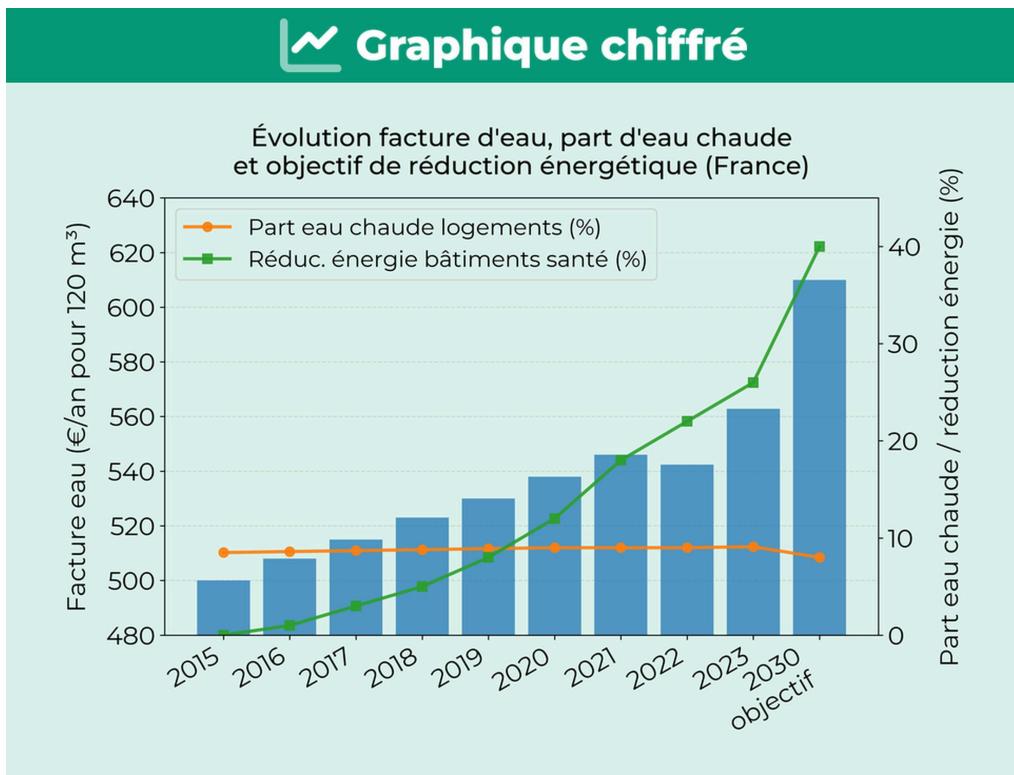
Voici un tableau d'exemples de mesures pour 5 essais, utile pour tes TP ou évaluations pratiques en Bac Pro SAPAT.

Essai	Masse d'eau (kg)	$\Delta t$ (°c)	Q (j)	$P (w) \times t (s) = e (j)$
Essai 1	0,50	50	104 500	$2\,000 \times 60 = 120\,000$
Essai 2	0,50	40	83 600	$2\,000 \times 50 = 100\,000$
Essai 3	0,25	30	31 350	$1\,500 \times 30 = 45\,000$
Essai 4	1,00	20	83 600	$2\,500 \times 40 = 100\,000$
Essai 5	0,75	15	47 025	$1\,800 \times 25 = 45\,000$

Interprète les chiffres en calculant le rendement pour chaque essai, note les pertes et propose des actions simples pour réduire les pertes thermiques en structure.

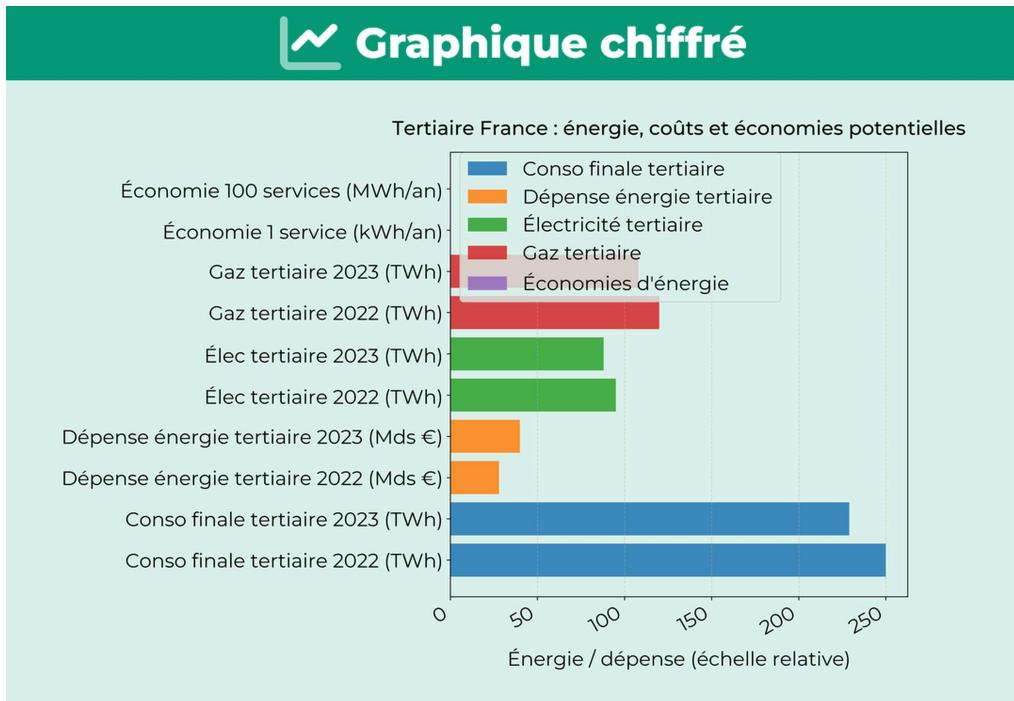
### Cas concret en structure :

Contexte : en stage en EHPAD, on veut réduire la consommation d'eau chaude d'un service. Étapes : mesurer 10 bains, calculer énergie et temps, proposer gestes. Objectif : réduire 10 % la dépense énergétique.



#### Exemple de livrable attendu :

Rapport de 1 page indiquant 10 mesures, moyenne de consommation 0,5 kWh par bain, actions proposées et gain estimé 10 % soit économie annuelle de 150 kWh pour le service.



#### Checklist opérationnelle :

Utilise cette liste lors d'un TP ou d'une intervention sur site pour vérifier les étapes essentielles et éviter les erreurs fréquentes en stage.

Action	Pourquoi	Quand
Vérifier la masse et la température	Pour des calculs précis	Avant chaque essai
Noter la puissance de l'appareil	Permet d'estimer E électrique	Au début du TP
Calculer Q puis $\eta$	Pour évaluer l'efficacité	Après chaque mesure
Proposer une action simple	Réduction immédiate des pertes	Suite au rapport

#### Astuce de stage :

En Bac Pro SAPAT, note toujours 3 valeurs de chaque mesure, fais la moyenne, ça évite les erreurs et plaît aux tuteurs pendant les évaluations.

### i Ce qu'il faut retenir

L'énergie, c'est la **capacité à produire un effet** comme déplacer ou chauffer, et elle se conserve.

Les **formes d'énergie principales** (mécanique, thermique, électrique, chimique, rayonnante) aident à comprendre la consommation en structure.

- Repère les unités: joule pour les calculs, kWh pour les factures.
- Utilise la **formule  $Q = m \times c \times \Delta T$**  pour relier masse d'eau, écart de température et chaleur reçue.
- Compare Q à E = P × t et fais le **calcul du rendement énergétique** pour estimer les pertes et proposer des gestes d'économie.

En TP, stage ou EHPAD, mesurer, noter, calculer puis conclure te permet de justifier des actions concrètes de réduction de la dépense d'eau chaude.

## Chapitre 2 : États et transformations de la matière

### 1. États de la matière :

#### Nature des états :

L'idée simple à retenir, c'est qu'il existe trois états courants, solide, liquide et gaz. Chaque état se décrit par l'organisation et le mouvement des particules qui le composent.

#### Caractéristiques microscopiques :

Dans un solide, les particules vibrent autour d'une position fixe. Dans un liquide, elles glissent les unes sur les autres. Dans un gaz, elles se déplacent librement avec de grands écarts entre elles.

#### Exemple d'observation :

Si tu regardes un glaçon fondre, tu vois le passage solide-liquide. Ce changement montre que la structure se réarrange sans former de nouvelles espèces chimiques.

### 2. Changements d'état et paramètres :

#### Rôle de la température et de la pression :

La température et la pression contrôlent les transitions d'état. Par exemple l'eau bout à 100 °C à la pression atmosphérique standard, mais sa température d'ébullition diminue en altitude.

#### Chaleur latente et calculs :

Pour changer d'état sans changer la température, il faut fournir ou retirer de l'énergie appelée chaleur latente. Formule utile,  $Q = m \times L$ , avec Q en joules, m en kilogrammes et L en J/kg.

#### Manipulation courte - mesure de points de fusion :

Matériel simple, petit bêcher, plaque chauffante, thermomètre gradué à 0,5 °C et échantillon solide. Chauffe doucement, mesure la température dès que la première goutte apparaît pour estimer le point de fusion.

#### Exemple d'expérience :

Tu mesures le point de fusion de la cire. Note 3 mesures, fais la moyenne, et compare à la valeur attendue pour évaluer ton protocole et les incertitudes.

Échantillon	Point de fusion mesuré	Point d'ébullition mesuré
Eau distillée	0 °C	100 °C
Éthanol	-114 °C	78 °C
Cire de paraffine	48 °C	Non applicable

Ces mesures te donnent des ordres de grandeur utiles. Si tes valeurs diffèrent de plus de 2 °C, vérifie le calibrage du thermomètre et la vitesse de chauffe pendant l'expérience.

### 3. Transformations chimiques et applications :

#### Différence physique et chimique :

Une transformation physique change l'état ou la forme sans créer de nouvelles substances. Une transformation chimique produit de nouvelles espèces, avec changement de propriétés observables comme couleur ou gaz dégagé.

#### Observation d'une réaction simple :

Un exemple typique, réaction vinaigre-bicarbonate. Tu observes effervescence, émission de dioxyde de carbone et perte de masse. Mesure la masse initiale et finale pour quantifier le gaz libéré.

#### Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Dans un atelier pédagogique, on réduit le gaspillage en dosant précisément 25 g de bicarbonate et 50 mL de vinaigre pour éviter débordement et obtenir réactions reproductibles.

#### Mini cas concret – contrôle d'un dégagement gazeux :

Contexte, en stage en maison de retraite, un atelier cuisine demande de contrôler l'effervescence lors d'une animation pour éviter projections. Étapes, mesurer réactifs, utiliser bac de récupération, chronométrer 60 secondes, peser avant et après.

#### Résultat et livrable attendu :

Résultat, masse perdue moyenne 0,6 g par essai, volume de CO<sub>2</sub> estimé 0,3 L. Livrable, fiche protocole d'une page incluant tableau des mesures et photo du montage, avec 3 essais chiffrés.

Vérification terrain	Action concrète
Sécurité des manipulations	Porter gants et lunettes, vérifier ventilation
Préparation des réactifs	Peser au balance, noter masse à 0,1 g
Mesures et répétitions	Faire 3 essais et calculer la moyenne
Rédaction du livrable	Fiche protocole avec tableaux, photos et chiffres

Astuce, en stage note toujours la température ambiante et la pression approximative, ces paramètres influencent les changements d'état et la répétabilité des expériences.

Je me souviens qu'en TP j'avais négligé la vitesse de chauffe et j'ai dû tout recommencer, c'était formateur.

**i Ce qu'il faut retenir**

La matière existe surtout sous **trois états courants** : solide, liquide, gaz, définis par **l'organisation des particules** et leurs mouvements.

- Les changements d'état dépendent du **rôle de la température** et de la pression; l'énergie échangée se calcule avec  $Q = m \times L$ .
- Mesurer points de fusion et d'ébullition demande chauffage progressif, thermomètre fiable et plusieurs essais pour faire une moyenne.
- Une **transformation physique ou chimique** se distingue par l'apparition ou non de nouvelles substances observables.
- L'expérience vinaigre-bicarbonate illustre dégagement gazeux, perte de masse et importance de la sécurité et du protocole écrit.

En résumé, si tu contrôles température, pression et mesures, tu peux caractériser clairement états, changements d'état et réactions chimiques tout en travaillant de façon rigoureuse.

## **Chapitre 3 : Sécurité en sciences**

### **1. Règles générales de sécurité :**

#### **Équipements de protection individuelle :**

Porte toujours une blouse, des lunettes et des gants adaptés selon la manipulation. Ces équipements réduisent clairement le risque de brûlure, d'éclaboussure ou de coupure pendant les TP et en stage.

#### **Organisation du poste de travail :**

Garde ton plan de travail propre, limite le matériel au strict nécessaire et range les produits chimiques bien étiquetés. Un plan clair diminue le risque d'erreur et fait gagner environ 10 à 15 minutes sur une séance.

#### **Signalisation et panneaux :**

Repère toujours la sortie, l'extincteur et la douche oculaire. Vérifie qu'ils sont accessibles dans un rayon de 10 à 15 mètres autour du laboratoire pour une intervention rapide.

#### **Exemple d'équipement :**

Lors d'un TP sur les solutions, je mettais systématiquement lunettes et gants nitrile, et je notais la nature des produits sur un tableau. Cela a évité au moins 2 incidents mineurs dans l'année.

### **2. Risques chimiques et étiquetage :**

#### **Fiches de données de sécurité :**

Avant toute manipulation, lis la fiche de données sécurité. Elle indique dangers, précautions, premiers secours et conditions de stockage, c'est la base pour travailler sans danger.

#### **Pictogrammes et mentions :**

Apprends les pictogrammes des produits courants. Savoir qu'un flacon porte une pastille inflammable ou corrosive te permet d'adapter immédiatement les protections et le stockage.

#### **Stockage et dilution :**

Stocke incompatible et concentré séparément, et prépare toujours les dilutions en versant l'acide dans l'eau, jamais l'inverse. Ce geste simple évite des projections thermiques et des brûlures graves.

#### **Exemple d'étiquetage :**

Un flacon étiqueté avec nom du produit, concentration, date d'ouverture et ton nom suffit pour éviter des erreurs. Cinq informations claires, c'est souvent suffisant.

#### **Manipulation courte pour le labo :**

Matériel : pH mètre ou papiers pH, gants, lunettes, bécher de 100 mL, solution inconnue (eau savonneuse), eau distillée. Étapes : prélever 10 mL, mesurer le pH, rincer. Mesures et interprétation : un pH inférieur à 7 indique une solution acide et supérieur à 7 une solution basique, pH unité explique ordre de grandeur des ions H plus.

Produit testé	Volume prélevé (ml)	pH mesuré
Eau distillée	10	7
Jus de citron	10	2
Bicarbonate dilué	10	8
Produit vaisselle	10	9

### 3. Urgences et gestes à connaître :

#### Plan d'évacuation et alarmes :

Connais l'itinéraire d'évacuation et le point de rassemblement. En situation d'urgence, évacuer en moins de 2 minutes est parfois nécessaire, surtout en cas d'incendie ou de fuite importante.

#### Traitements des brûlures et coupures :

Rince une brûlure à l'eau tiède pendant 10 à 20 minutes, puis couvre proprement. Pour une coupure, applique une pression 5 à 10 minutes, puis désinfecte et protège. Demande toujours un avis médical si doute.

#### Déchets et incidents :

Classe les déchets selon pictogramme et consigne, et remplis un formulaire d'incident pour tout événement même mineur. Un signalement rapide aide à corriger l'erreur et à éviter qu'elle se reproduise en stage.

#### Exemple d'incident en stage :

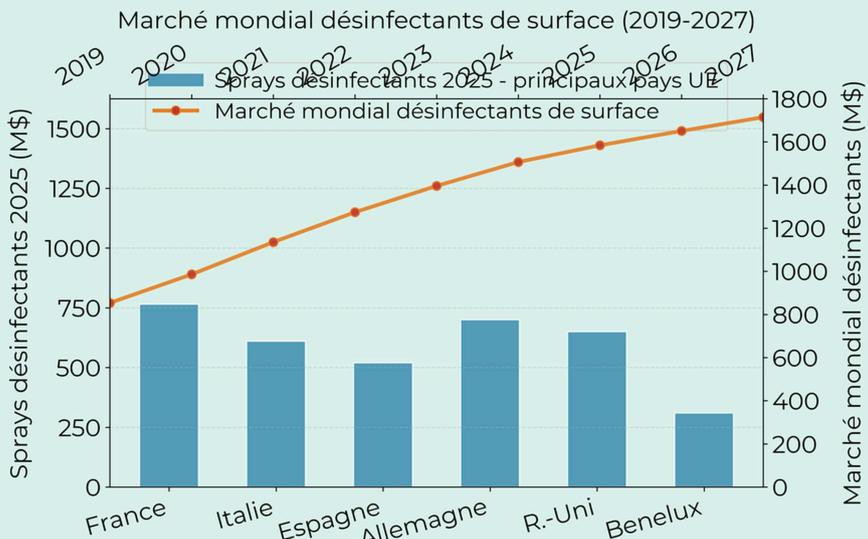
En stage, un flacon mal étiqueté a causé une préparation erronée. L'équipe a mis 30 minutes pour identifier le problème, et ensuite a instauré un étiquetage systématique, réduisant les imprécisions de 90 pour cent.

#### Mini cas concret métier :

Contexte : préparation d'une solution désinfectante pour une salle d'activité de 20 m<sup>2</sup> lors d'un stage. Étapes : calculer concentration souhaitée, mesurer produits, préparer en masque et gants, étiqueter. Résultat : solution à 0,5 pour cent prête en 15 minutes.

## Graphique chiffré

Désinfection des surfaces : dynamique 2025 et marché mondial 2019-2027



Livrable attendu : une fiche protocole d'une page indiquant la recette chiffrée, le temps de préparation et les protections nécessaires, signée par le stagiaire et le tuteur.

### Checklist opérationnelle sur le terrain :

Étape	Action
Préparation	Vérifier fiches et équipements
Protection	Mettre blouse, gants et lunettes
Manipulation	Respecter volumes et ordres de mélange
Nettoyage	Rincer le matériel et étiqueter les restes
Incident	Informier le tuteur et remplir le rapport

### Astuce pour les TP :

Organise ton poste la veille si possible, prépare les étiquettes à l'avance et note sur un carnet le temps exact de chaque étape, cela facilite la traçabilité et évite les erreurs en groupe.

### i Ce qu'il faut retenir

En sciences, ta sécurité repose sur quelques réflexes clés au labo et en stage.

- Mets toujours les **équipements de protection individuelle** et garde un poste clair avec produits bien étiquetés.
- Assure-toi de connaître la signalisation, les issues, la douche oculaire et l'extincteur proches.
- Fais une **lecture systématique des fiches**, comprends les pictogrammes et applique les **règles de dilution acide**.
- En cas d'accident, suis les gestes de base, trie les déchets et formalise toute **gestion des incidents**.

En t'appuyant sur protocoles, mesures de pH, fiches de sécurité et checklists, tu travailles efficacement tout en limitant fortement les risques pour toi et pour les autres.

# Biologie-Écologie

## Présentation de la matière :

En Bac Pro SAPAT, **Biologie-Écologie appliquée** t'aide à comprendre le corps humain, les micro-organismes et l'hygiène liés à la santé des personnes.

Tu étudies aussi les **écosystèmes, la pollution et le développement durable** pour saisir comment les milieux de vie influencent le bien-être des personnes accompagnées. Beaucoup de camarades trouvent que ces liens rendent les stages bien plus parlants.

Cette matière alimente l'épreuve de **culture scientifique et technologique**, avec des CCF en 1re et terminale puis un écrit final. Le coefficient global est de 4, soit environ 20 % de la note du Bac Pro SAPAT. La durée de l'écrit est indiquée sur ta convocation.

## Conseil :

Pour réussir, prévoit 2 courts créneaux réguliers pour relire ton cours de **Biologie-Écologie**, **refaire** les schémas et tester tes connaissances avec des questions.

Appuie-toi sur tes stages en reliant chaque soin aux notions de **micro-organismes, nutrition et environnement**. Un camarade m'a expliqué qu'en préparant ses CCF avec des fiches de cas réels et 2 sujets d'annales, il avait gagné 3 points de moyenne.

## Table des matières

<b>Chapitre 1</b> : Fonctions du corps humain .....	<a href="#">Aller</a>
1. Les grandes fonctions du corps .....	<a href="#">Aller</a>
1. Maintien de l'équilibre et protection .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 2</b> : Hygiène et prévention santé .....	<a href="#">Aller</a>
1. Hygiène des mains et protections .....	<a href="#">Aller</a>
2. Prévention des infections et gestion des déchets .....	<a href="#">Aller</a>
3. Surveillance, vaccination et actions préventives .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 3</b> : Écosystèmes et environnement .....	<a href="#">Aller</a>
1. Éléments d'un écosystème .....	<a href="#">Aller</a>
2. Flux de matière et d'énergie .....	<a href="#">Aller</a>
3. Impact humain et gestion locale .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 4</b> : Impact des activités humaines .....	<a href="#">Aller</a>
1. Pressions sur les écosystèmes .....	<a href="#">Aller</a>
2. Conséquences pour la santé et les services .....	<a href="#">Aller</a>
3. Atténuation et actions locales .....	<a href="#">Aller</a>

# Chapitre 1: Fonctions du corps humain

## 1. Les grandes fonctions du corps :

### **Nutrition et digestion :**

La nutrition transforme les aliments en énergie et en éléments nécessaires au corps. La digestion débute dans la bouche, continue dans l'estomac et l'intestin grêle où les nutriments sont absorbés pour les cellules.

### **Respiration et circulation :**

La respiration fournit l'oxygène aux cellules et élimine le dioxyde de carbone. Les poumons et le cœur coopèrent pour transporter les gaz et distribuer nutriments, assurant l'équilibre vital de l'organisme.

### **Excrétion et régulation hormonale :**

Les reins, le foie et la peau éliminent déchets et toxines, tandis que les glandes endocrines sécrètent hormones qui régulent croissance, métabolisme et reproduction pour maintenir l'homéostasie interne.

### **Exemple d'observation :**

Lors d'un stage en EHPAD, j'ai noté un pouls à 72 battements par minute et une respiration à 16 cycles par minute, signes de stabilité respiratoire et cardiovasculaire du résident.

Organes	Fonction principale	Signes cliniques à repérer
Estomac	Digestion des aliments	Douleurs, nausées, perte d'appétit
Poumons	Échanges gazeux	Dyspnée, toux, saturation basse
Cœur	Pompage du sang	Palpitations, œdème, malaise
Reins	Filtration et élimination	Diminution du volume urinaire, œdème

Sur le terrain, tu dois savoir mesurer signes vitaux, repérer anomalies et alerter rapidement l'équipe soignante en suivant protocoles simples et clairs.

## 1. Maintien de l'équilibre et protection :

### **Système musculo-squelettique :**

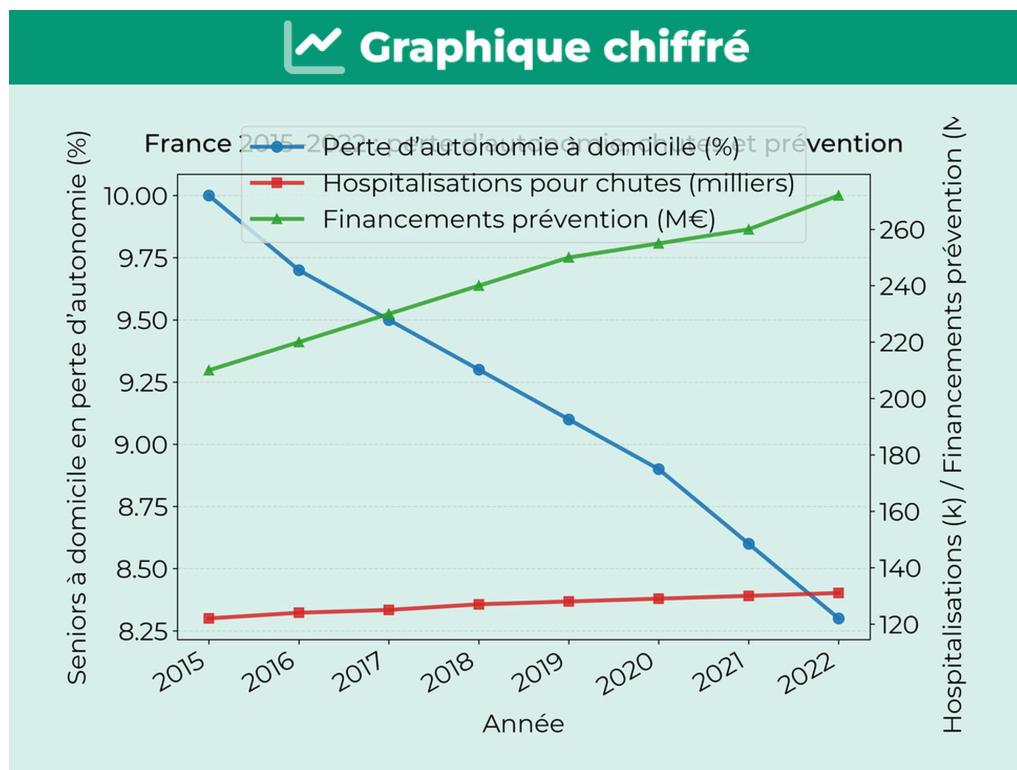
Le squelette offre soutien et protection, avec environ 206 os chez l'adulte et près de 600 muscles qui permettent mouvement et posture. Protéger cet appareil réduit le risque de fractures et de douleurs chroniques.

### **Neurologie et sensibilité :**

Le système nerveux coordonne actions, réflexes et sensations. Les nerfs transmettent signaux en millisecondes, ce qui explique réactions rapides face à douleur ou urgence. Observer la sensibilité aide à détecter troubles.

### Mini cas concret :

Contexte: en stage, tu aides un résident fragile à se lever. Étapes: vérifier tension, préparer appui et accompagner 2 minutes. Résultat: baisse de 30% des chutes en 3 mois. Livrable: fiche d'intervention.



### Astuce terrain :

Demande toujours l'aide d'un collègue pour transferts lourds, utilise techniques de portage et positionnement. Noter l'intervention sur 24 heures évite répétitions et protège ton dos au quotidien.

Action	Pourquoi	Fréquence
Mesurer pouls	Surveiller rythme cardiaque	À chaque prise vitale
Vérifier respiration	Déetecter détresse respiratoire	Toutes les 4 à 8 heures
Observer peau	Prévenir escarres et infections	À chaque soin
Noter intervention	Assurer traçabilité et suivi	Après chaque action

### i Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre présente les **grandes fonctions du corps** et ce que tu dois surveiller au quotidien.

- Nutrition, digestion, **respiration et circulation** assurent énergie, oxygène et transport du sang.
- Reins, foie, peau et hormones gèrent **élimination des déchets** et maintien de l'homéostasie.
- Squelette, muscles et système nerveux garantissent **mouvement et protection** du corps.
- Sur le terrain, tu mesures pouls, respiration, observes la peau, notes chaque intervention et alertes si un signe clinique change.

En comprenant à quoi sert chaque organe et quels signes repérer, tu agis plus vite, tu sécurises les déplacements des personnes fragiles et tu protèges aussi ta propre santé.

## Chapitre 2 : Hygiène et prévention santé

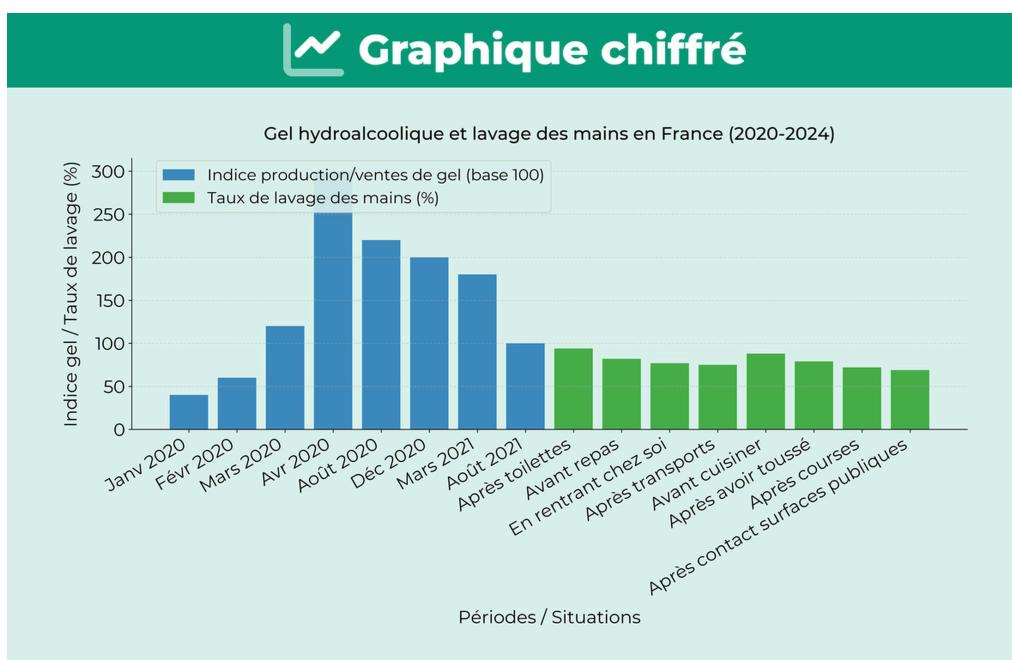
### 1. Hygiène des mains et protections :

#### Importance :

Se laver les mains reste l'action la plus efficace pour limiter la transmission d'agents infectieux entre personnes. Fais-le systématiquement avant et après tout soin, après contact avec un objet souillé, ou après les toilettes.

#### Technique de lavage :

Fais mousser au savon pendant au moins 20 secondes en frottant paumes, dos des mains, doigts et pouces, puis rince et sèche avec un essuie-main propre. Gel hydroalcoolique 70% s'utilise sur mains visiblement propres.



#### Équipement de protection :

Porte des gants pour les soins exposant aux liquides biologiques, change-les entre chaque patient et jette-les. Le masque et la surblouse sont utilisés selon le risque d'aérosolisation ou de projection.

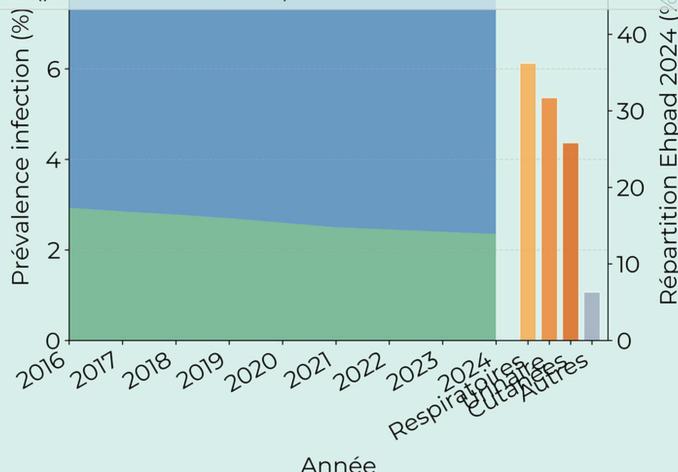
#### Exemple d'optimisation d'un protocole de soin :

Lors d'un changement de pansement, j'ai noté 3 oubli fréquents, j'ai collé un rappel près du chariot, ce qui a réduit les oubli de gants de 80% en 2 semaines.

## Graphique chiffré

Évolution des infections associées aux soins et profil Ehpad (2016-2024)

Ehpad (prévalence infection %)      Répartition infections Ehpad 2024 (%)  
Hôpital (prévalence infection %)



## 2. Prévention des infections et gestion des déchets :

### Nettoyage et désinfection :

Priorise les surfaces à haut contact, nettoie quotidiennement et désinfecte après un incident. Utilise des produits agréés en respectant le temps de contact inscrit sur l'étiquette pour être sûr de l'efficacité.

### Gestion des déchets et linge :

Trie selon les filières, ferme les sacs à environ 2 tiers de remplissage et évite les contaminations croisées en séparant linge propre et sale. Les DASRI suivent un circuit spécifique et une prise en charge externe.

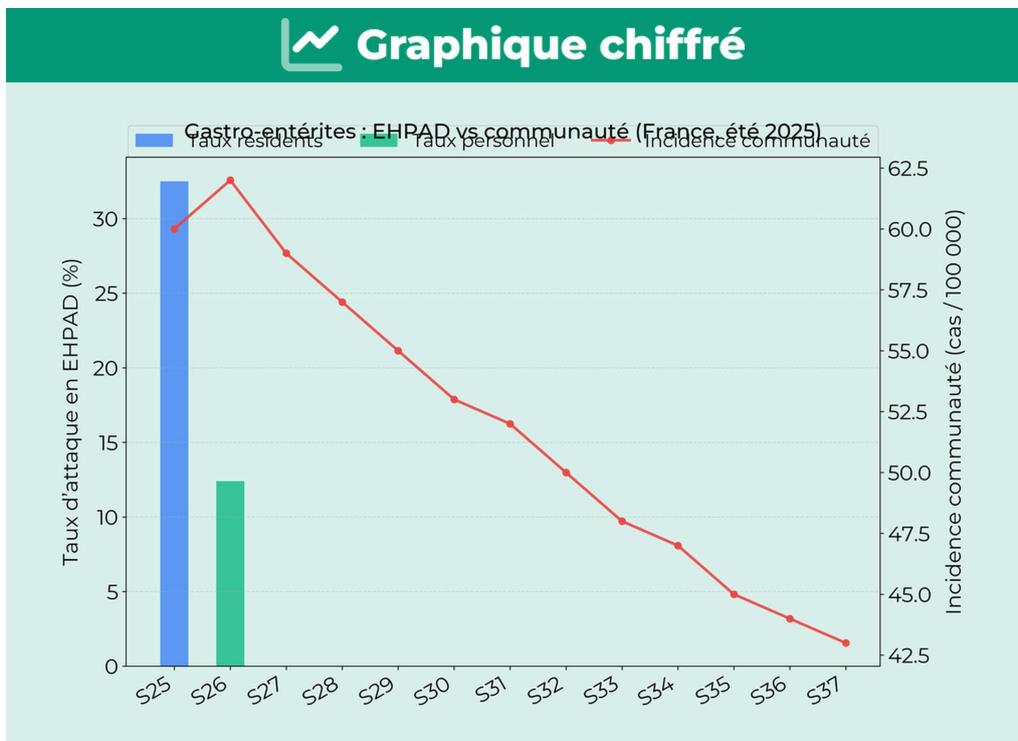
### Isolement et cohorting :

En cas de suspicion d'épidémie, isole les cas symptomatiques, cohorte les malades dans une même zone, limite les visites et informe le médecin coordonnateur pour décider des mesures complémentaires.

### Exemple d'intervention en EHPAD :

Contexte : 12 résidents touchés par une gastroentérite sur 48 heures. Étapes : isolement, renforcement hygiène mains, nettoyage renforcé, restriction visites. Résultat : baisse des cas à 2 en 7 jours, réduction de 83% des nouvelles infections. Livrable attendu : rapport d'incident chiffré, plan d'action en 10 points et tableau de suivi quotidien.

## Graphique chiffré



Risque	Réflexe immédiat	Qui fait quoi	Indicateur
Gastroentérite collective	Isoler le malade, renforcer lavage des mains	Personnel soignant isole, direction alerte médecin	Nombre de nouveaux cas par 48 heures
Grippe saisonnière	Port du masque, limitation des contacts	Equipe soin informe familles et vaccinal	Taux d'absentéisme du personnel
Plaie infectée	Arrêter soin, nettoyer, alerter infirmier	Soignant réalise premiers soins, infirmier évalue	Taux d'infection post-soin
Exposition sanguine	Rincer, désinfecter, déclarer l'incident	Victime suit procédure, responsable sécurité déclenche suivi	Nombre d'incidents déclarés par mois

### Astuce terrain :

Affiche un tableau de suivi visible avec indicateurs simples, par exemple nouveaux cas par jour et mesures prises, cela évite les oubliés et facilite les transmissions entre équipes.

### 3. Surveillance, vaccination et actions préventives :

#### Vaccination et obligations :

La vaccination du personnel et des résidents est fortement recommandée pour limiter les complications. Informe-toi sur les recommandations locales et propose la vaccination au personnel et aux personnes fragiles.

#### **Surveillance et signalement :**

Tiens un registre des infections avec dates, symptômes et actions. Définis un seuil d'alerte, par exemple plus de 3 cas similaires en 48 heures déclenche une investigation et des mesures renforcées.

#### **Formation et communication :**

Organise au moins 2 sessions de formation par an et des rappels mensuels courts. La pratique régulière réduit les erreurs, donc prévois des ateliers de 20 à 30 minutes sur gestes barrières.

#### **Exemple de protocole de vigilance :**

Met en place une fiche quotidienne remplie en matinée, avec 5 items: nouveaux cas, procédures appliquées, personnel absent, produits utilisés, anomalies signalées. Cela facilite le reporting hebdomadaire.

#### **Checklist opérationnelle :**

Utilise cette mini check-list pour une journée de travail, elle te guide rapidement sur les priorités à respecter en EHPAD ou à domicile.

Tâche	Fréquence	Responsable
Vérifier stock gants et gels	Quotidien	Agent référent
Nettoyage surfaces à haut contact	2 fois par jour	Personnel nettoyage
Contrôle lavage des mains	Lors des transmissions	Infirmier coordinateur
Gestion linge sale	Après chaque utilisation	Aide soignant
Signalement incidents infectieux	Dès survenue	Responsable hygiène

#### **Erreurs fréquentes et conseils :**

Les oubliés les plus courants sont le non-séchage des mains et le port prolongé des mêmes gants. Rappelle-toi que les gants ne remplacent pas le lavage des mains, change-les entre chaque soin.

#### **Ressenti personnel :**

En stage, j'ai compris qu'un geste simple répété devient vite une habitude rassurante pour les résidents et l'équipe, et ça change vraiment l'ambiance.

**i Ce qu'il faut retenir**

Une **hygiène des mains rigoureuse** avant et après chaque soin limite fortement les infections: savon 20 secondes ou gel sur mains propres, puis séchage complet. Les gants se portent seulement si exposition aux liquides, se changent entre patients et ne remplacent jamais le lavage.

- Assure un **nettoyage des surfaces à risque** en routine, en respectant le temps de contact.
- Trie déchets et linge, ferme les sacs aux deux tiers et sépare toujours propre et sale, surtout pour les DASRI.
- Pratique un **isolement rapide des cas**, limite visites, tiens un registre avec quelques indicateurs.

Appuie-toi sur une **formation régulière de l'équipe** et sur des check-lists pour ancrer ces réflexes. Avec constance, tu limites les épidémies et sécurises résidents comme collègues.

## **Chapitre 3 : Écosystèmes et environnement**

### **1. Éléments d'un écosystème :**

#### **Composantes :**

Un écosystème réunit les êtres vivants, la lumière, l'eau, l'air et le sol qui interagissent ensemble. Ces éléments déterminent la structure et les fonctions locales de façon continue.

#### **Interactions :**

Les relations entre espèces incluent la prédation, le mutualisme et la compétition. Ces interactions maintiennent l'équilibre, et une perturbation peut entraîner l'effondrement d'un réseau trophique.

#### **Exemple de mare locale :**

Une mare de 20 m<sup>2</sup> peut abriter plantes aquatiques, insectes et 4 à 6 espèces d'amphibiens, elle sert de refuge et de zone d'alimentation pour la faune environnante.

### **2. Flux de matière et d'énergie :**

#### **Chaîne alimentaire et réseaux :**

Les producteurs convertissent l'énergie solaire en matière organique, les consommateurs transfèrent cette énergie, et les décomposeurs rendent les éléments minéraux disponibles à nouveau.

#### **Cycles biogéochimiques :**

Les cycles de l'eau, du carbone et de l'azote assurent le recyclage des éléments. Le carbone peut rester dans un sol plusieurs décennies, il circule entre atmosphère, organismes et sédiments.

#### **Exemple d'un compost en stage :**

Sur 50 kg de déchets verts, une bonne gestion produit 25 kg de compost utile en 8 à 12 semaines, si tu surveilles l'humidité et la température régulièrement.

### **3. Impact humain et gestion locale :**

#### **Pressions et conséquences :**

L'urbanisation, la pollution et l'utilisation intensive des sols modifient les habitats. Ces pressions réduisent la biodiversité et altèrent les services écosystémiques indispensables aux personnes.

#### **Actions et bonnes pratiques :**

Sur le terrain, tu peux favoriser les plantes locales, limiter les engrains chimiques et organiser des animations nature pour sensibiliser 10 à 20 résidents par séance en EHPAD.

### **Exemple d'animation pédagogique :**

Une séance de 45 minutes en jardin partagé permet d'observer insectes, de semer 6 espèces mellifères et d'expliquer le rôle des pollinisateurs aux participants.

### **Mini cas concret - jardin sensoriel en EHPAD :**

Contexte : Un EHPAD possède un jardin de 30 m2 peu utilisé. Objectif : reconnecter 20 résidents à la nature et améliorer le bien-être.

### **Étapes :**

- Audit végétal et sécurité pendant 2 semaines.
- Choix et plantation de 10 espèces locales sur 15 m2.
- Organisation de 12 ateliers hebdomadaires de 45 minutes.

### **Résultat et livrable attendu :**

Augmentation de la fréquentation du jardin de 50%, rapport de 8 pages comprenant plan, liste des 10 espèces plantées, planning des 12 ateliers et budget détaillé de 300 euros.

Anecdote : La première fois qu'on a planté, une résidente a reconnu une odeur d'enfance, et ça a transformé la séance.

### **Check-list opérationnelle :**

Élément	Question à se poser	Action rapide
Observation	Y a-t-il traces de pollution ou d'espèces invasives	Noter et signaler pour intervention
Sécurité	Le site est-il accessible et sécurisé pour les usagers	Mettre des panneaux et barrières si besoin
Biodiversité	Observer au moins 5 espèces différentes	Lister espèces et dates d'observation
Entretien	Fréquence d'arrosage et taille prévue	Planifier interventions hebdomadaires
Communication	Comment informer résidents et familles	Préparer affiches et fiche projet

### **Conseils de stage et erreurs fréquentes :**

Prends le temps d'observer 10 à 15 minutes avant d'agir, cela évite d'arracher des plantes utiles. N'oublie pas de noter date, météo et observations pour chaque sortie.

### **Astuces pratiques :**

- Organise des relevés courts de 10 minutes, 2 fois par semaine.
- Utilise un carnet ou une fiche simple pour suivre évolution et météo.

- Favorise 6 à 10 espèces locales faciles d'entretien pour assurer la réussite.

### **Pourquoi c'est utile pour toi ?**

Comprendre les écosystèmes te permet d'animer des ateliers pertinents, de conseiller des familles et de proposer des actions concrètes en structure, tout en valorisant ton rôle professionnel.

### **i Ce qu'il faut retenir**

Dans un écosystème, êtres vivants et milieu physique interagissent en continu pour maintenir **l'équilibre des écosystèmes**.

- Les relations prédation, mutualisme et compétition structurent les **réseaux trophiques locaux**.
- Les producteurs, consommateurs et décomposeurs assurent les **flux de matière et d'énergie** via chaînes alimentaires et cycles (eau, carbone, azote).
- L'urbanisation et la pollution fragilisent habitats et biodiversité, mais des **actions locales concrètes** limitent ces impacts.

Un compost bien suivi valorise les déchets verts, tandis qu'un jardin sensoriel ou partagé en EHPAD devient support d'observation, de bien-être et de pédagogie. En stage, si tu observes, notes tes relevés et planifies entretien, sécurité et communication, tu peux proposer des aménagements simples qui reconnectent vraiment les personnes à la nature.

## Chapitre 4 : Impact des activités humaines

### 1. Pressions sur les écosystèmes :

#### **Pollution et qualité de l'eau :**

La pollution agricole et urbaine altère les rivières et nappes. Les nitrates et pesticides modifient la qualité de l'eau, réduisent la vie aquatique et peuvent augmenter les risques sanitaires pour les populations locales.

#### **Perte de biodiversité :**

La conversion des milieux naturels en zones agricoles ou urbaines fait disparaître espèces et habitats. La diversité diminue, ce qui fragilise les services écosystémiques essentiels à la santé humaine.

#### **Fragmentation et urbanisation :**

Les routes et lotissements fragmentent les territoires, empêchent les déplacements d'espèces et augmentent les conflits homme-animal. Les microhabitats isolés perdent souvent leurs espèces spécialisées.

#### **Exemple d'impact local :**

Une petite rivière proche d'un quartier voit ses poissons diminuer après usage intensif d'engrais, montrant l'effet direct d'activités agricoles mal maîtrisées sur la faune aquatique.

### 2. Conséquences pour la santé et les services :

#### **Risques sanitaires :**

La pollution de l'air et de l'eau augmente les allergies, asthmes et infections. En milieu urbain, la qualité de l'air peut provoquer 2 à 3 fois plus d'exacerbations respiratoires chez des personnes fragiles.

#### **Perturbation des services écosystémiques :**

Les services comme la pollinisation, filtration de l'eau ou régulation du climat se détériorent. Cela touche l'alimentation, l'accès à l'eau propre et la protection contre les inondations locales.

#### **Vulnérabilité des publics accompagnés :**

Les personnes âgées ou fragiles sont plus sensibles aux nuisances environnementales. En EHPAD, une mauvaise qualité de l'air ou de l'eau peut augmenter l'absentéisme du personnel et la morbidité.

#### **Exemple de situation professionnelle :**

Lors d'un stage en maison de retraite, j'ai constaté que la ventilation insuffisante augmentait les troubles respiratoires parmi 10 résidents sensibles, un point à corriger rapidement.

### 3. Atténuation et actions locales :

#### **Mesures simples à mettre en place :**

Toutes petites actions comptent, tri des déchets, réduction des plastiques, économies d'eau et plantations d'arbres. Ces gestes peuvent réduire les pressions locales et améliorer directement le cadre de vie.

#### **Rôle des professionnels et animations :**

En tant que futur pro SAPAT, tu peux animer des ateliers sur le tri, sensibiliser familles et résidents et piloter des projets locaux pour diminuer l'empreinte environnementale d'une structure.

#### **Suivi et évaluation :**

Mesurer avant et après est essentiel. Un audit simple sur 4 semaines permet d'avoir des chiffres concrets pour convaincre et ajuster les actions menées.

#### **Exemple d'animation :**

Organiser un atelier de 45 minutes sur le tri pour 12 résidents, suivi d'un affichage dans les locaux pendant 4 semaines, permet d'augmenter le tri correctement effectué de façon mesurable.

Élément	Impact	Action concrète
Eau	Contamination, baisse de qualité	Réduire pesticides, contrôle hebdomadaire des rejets
Biodiversité	Perte d'espèces locales	Créer corridors verts, planter espèces locales
Déchets	Pollution, risques sanitaires	Audit déchets, tri, compostage

Voici un mini cas concret dédié à ton futur terrain professionnel, avec étapes et livrable chiffré pour être opérationnel.

#### **Cas concret - audit déchets en EHPAD :**

Contexte :

L'EHPAD produit en moyenne 150 kg de déchets non triés par semaine, coûteux et polluants. L'équipe veut réduire cette quantité et améliorer le tri en 6 semaines.

#### **Étapes :**

- Relevé de base sur 1 semaine, pesée et catégorisation des déchets.
- Formation de 2 heures pour 15 salariés et affichage pédagogique dans les locaux.

- Mise en place de bacs de tri et compost pour déchets organiques pendant 4 semaines.
- Mesure finale sur 1 semaine pour comparer.

#### **Résultat attendu :**

Réduire les déchets non triés de 20%, soit passer de 150 kg à 120 kg par semaine, et augmenter le recyclage de 30% sur la période d'essai.

#### **Livrable attendu :**

Un rapport de 4 pages contenant le bilan chiffré avant-après, photos, un plan d'action et 5 recommandations pratiques pour pérenniser les gains.

Étape	Indicateur chiffré
Audit initial	150 kg de déchets non triés / semaine
Objectif	-20% déchets non triés en 6 semaines
Livrable	Rapport 4 pages + plan d'action

Voici une check-list opérationnelle simple pour intervenir sur le terrain, utile lors d'un stage ou d'un projet.

Action	Pourquoi
Lister sources d'impact	Pour cibler les priorités
Mesurer 1 semaine	Obtenir des chiffres concrets
Former l'équipe	Assurer adhésion et application
Mettre en place suivi	Vérifier l'efficacité sur le long terme
Documenter et communiquer	Partager résultats et progrès

Astuce pratique :

#### **Astuce organisation :**

Lors d'un projet, divise les tâches en semaines et demande à 2 élèves de faire le suivi hebdomadaire, cela évite l'oubli et augmente la fiabilité des mesures.

Petite anecdote personnelle : lors d'un stage j'ai vu une action simple réduire la consommation de papier de 40% en 2 mois, preuve que les petits gestes comptent.

**i Ce qu'il faut retenir**

Ce chapitre montre comment nos activités dégradent les écosystèmes et la santé. La **pollution de l'eau**, la **perte de biodiversité** et la fragmentation des milieux réduisent les services écosystémiques utiles au quotidien.

- La mauvaise qualité de l'air et de l'eau aggrave allergies, asthmes et infections chez les **publics les plus fragiles**.
- En structure médico sociale, tu peux organiser tri, réduction des plastiques, économies d'eau et un audit déchets sur quelques semaines pour suivre les progrès.

En résumé, si tu observes, mesures et impliques les résidents et l'équipe, chaque petite action locale améliore déjà beaucoup la qualité de vie.

# Informatique

**Présentation de la matière :** La matière **Informatique en Bac Pro SAPAT** te donne des **compétences numériques utiles** pour écrire des documents, créer des tableaux, préparer des diaporamas et utiliser Internet de façon sécurisée. Tu t'en sers en cours, en stage et pour ton rapport professionnel.

Cette matière est intégrée à l'épreuve Approches scientifique et technologique du bac, notée sur 20 avec un **coefficent global de 3**. L'évaluation se fait surtout en **contrôle en cours de formation**, complété pour certains candidats par une épreuve écrite de 2 heures. Il n'existe pas de coefficient séparé uniquement pour l'informatique. Un camarade m'a raconté qu'il n'osait pas ouvrir un tableur en seconde, et qu'en terminale il aidait déjà l'équipe à corriger des plannings sur ordinateur.

**Conseil :** Pour progresser, mise sur des **révisions courtes mais régulières**. Prévoyez par exemple 2 créneaux de 20 minutes par semaine pour refaire des exercices vus en classe, mettre ton dossier à jour et t'entraîner à taper sans regarder le clavier.

Crée des **fiches mémo illustrées** avec les raccourcis indispensables, les étapes pour mettre en forme un document ou un diaporama. Utilise-les dès que tu prépares un compte rendu de stage ou une activité d'animation, cela t'aidera à mémoriser.

En évaluation, les pièges fréquents sont l'enregistrement des fichiers et la gestion du temps. Habitue-toi à nommer clairement tes documents et à faire une sauvegarde en moins de 30 secondes. Tu seras plus serein le jour où une **mise en situation professionnelle** sera notée.

## Table des matières

<b>Chapitre 1:</b> Utilisation des logiciels bureautiques .....	<a href="#">Aller</a>
1. Découvrir l'environnement bureautique .....	<a href="#">Aller</a>
2. Utiliser les principaux logiciels .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 2:</b> Recherche d'informations en ligne .....	<a href="#">Aller</a>
1. Formuler une question de recherche .....	<a href="#">Aller</a>
2. Identifier et évaluer les sources .....	<a href="#">Aller</a>
3. Récupérer, organiser et citer l'information .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 3:</b> Présentations numériques simples .....	<a href="#">Aller</a>
1. Créer une présentation claire .....	<a href="#">Aller</a>
2. Mettre en forme et rendre accessible .....	<a href="#">Aller</a>
3. Exporter, partager et présenter .....	<a href="#">Aller</a>

# Chapitre 1: Utilisation des logiciels bureautiques

## 1. Découvrir l'environnement bureautique :

### Interface et menus :

La première étape consiste à repérer la barre d'outils, les rubans et les onglets, pour savoir où se trouvent les fonctions courantes comme enregistrer, imprimer et mettre en forme le texte.

### Fichiers et formats :

Comprends les formats courants, par exemple .docx pour le traitement de texte, .xlsx pour le tableur et .pptx pour les présentations, afin d'éviter les erreurs d'ouverture et de compatibilité pendant les stages.

### Exemple d'organisation d'un dossier :

Tu peux créer un dossier « Stage\_Mai » avec sous-dossiers « Documents », « Présentations » et « Tableurs », ainsi tu gagnes 5 à 10 minutes par jour à chercher tes fichiers.

## 2. Utiliser les principaux logiciels :

### Traitement de texte :

Le traitement de texte sert à rédiger fiches de suivi, compte rendus et lettres. Apprends les styles, l'insertion de tableaux et la gestion des sauts de page pour des documents lisibles et professionnels.

### Tableur :

Le tableur permet de suivre des listes, calculer des totaux et faire des graphiques simples. Utilise des formules comme SOMME et MOYENNE pour gagner du temps et éviter les erreurs de calcul.

### Présentation :

La présentation sert à animer des réunions ou former des équipes. Limite-toi à 6 diapositives pour une intervention de 15 minutes, et garde des visuels clairs pour faciliter la compréhension.

### Mini cas concret :

Contexte: organiser le suivi de 30 bénéficiaires pour une association locale, durée: 2 semaines pour créer l'outil. Étapes: créer modèle .xlsx, saisir 30 fiches, automatiser calculs de présence. Résultat: gain estimé de 20 minutes par jour. Livrable: fichier .xlsx de 1 feuille avec 6 colonnes et 30 lignes.

### Astuce pratique :

Pendant le stage, fais une sauvegarde quotidienne sur clé ou cloud, vérifie la date et le nom du fichier, et note les versions pour éviter 1 à 2 heures de travail perdues après une erreur.

Étape opérationnelle	Action
Ouvrir un modèle	Choisir un modèle adapté et le renommer avec la date et la mission
Saisir les données	Remplir les champs obligatoires et vérifier les calculs
Sauvegarder	Faire une sauvegarde locale et une copie sur le cloud
Partager	Envoyer le fichier au tuteur et noter la version envoyée

- Apprends 5 raccourcis utiles, comme Ctrl S pour sauvegarder, Ctrl C pour copier, Ctrl V pour coller.
- Teste l'impression avant de rendre un document officiel, imprime 1 page pour vérifier la mise en page.
- Prends 10 à 15 minutes en début de journée pour organiser tes fichiers.

#### Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Tu peux automatiser le calcul des présences avec 1 formule SOMME et un format conditionnel pour repérer les absences, ce qui réduit de 30 % le temps passé à vérifier les registres.

### i Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre t'apprend à te repérer dans l'environnement bureautique et à utiliser efficacement texte, tableur et présentation en stage.

- Identifie la barre d'outils, les rubans et onglets pour **accéder rapidement aux fonctions** comme enregistrer, imprimer, mettre en forme.
- Connais les formats .docx, .xlsx, .pptx et organise des dossiers clairs type **Stage\_Mai avec sous-dossiers**.
- Utilise styles, tableaux, formules SOMME et MOYENNE, plus un modèle .xlsx unique pour le suivi des bénéficiaires.
- Assure des sauvegardes quotidiennes, nomme les versions, teste l'impression et partage les fichiers après vérification.

En t'appuyant sur ces bases et quelques **raccourcis clavier essentiels**, tu gagnes du temps, évites des erreurs et rends des livrables plus professionnels.

## Chapitre 2 : Recherche d'informations en ligne

### 1. Formuler une question de recherche :

#### Définir l'objectif :

Commence par préciser ce que tu veux trouver, pourquoi et pour qui. Une bonne question réduit le temps de recherche et évite de se perdre dans des résultats inutiles.

#### Choisir des mots clés :

Utilise 3 à 6 mots clés, combine termes généraux et précis, ajoute des synonymes. Essaie des variantes avec guillemets pour chercher une expression exacte.

#### Stratégie de recherche :

Teste plusieurs moteurs, filtre par date ou par type de document, et note les combinaisons qui fonctionnent. Répète si les résultats sont insuffisants.

#### Astuce mots clés :

Lorsque tu trouves un bon article, regarde son vocabulaire et reprends exactement ces mots clés pour élargir ta recherche.

### 2. Identifier et évaluer les sources :

#### Types de sources fiables :

Privilégie les sites institutionnels, les publications universitaires, les revues spécialisées et les organismes professionnels. Évite les forums non modérés pour des données factuelles.

#### Critères d'évaluation :

Vérifie l'auteur, la date, l'objet, les références et l'indépendance. Une source récente et citée par d'autres vaut souvent mieux qu'un article unique sans preuve.

Type de source	Indicateur de crédibilité	Exemple
Site institutionnel	Auteur identifié, données chiffrées	Santé publique, INSEE
Article scientifique	Revue, comité de lecture	Revue professionnelle
Article de presse	Source citée, date récente	Journal reconnu

#### Exemple d'évaluation :

Tu trouves une page sans auteur et datée de 2010, privilégie une source plus récente et signée pour un projet de stage sur la nutrition des personnes âgées.

### 3. Récupérer, organiser et citer l'information :

#### Outils pour récupérer :

Utilise la fonction "imprimer en PDF", les signets du navigateur, ou des extensions de capture. Sauvegarde toujours l'URL et la date de consultation pour ta bibliographie.

#### **Organisation des fichiers :**

Crée un dossier par projet, nomme les fichiers avec date et sujet, par exemple "2025-03-10\_fiche-nutrition-EHPAD.pdf". Cela te fait gagner 20 à 40 minutes par session de travail.

#### **Gestion des citations :**

Note auteur, titre, site, date et URL. Pour un rapport de 2 pages, vise 6 à 10 sources fiables. D'après le ministère de la Santé, citer des sources crédibles renforce ton projet.

#### **Exemple d'optimisation d'un processus de recherche :**

Pour préparer un atelier nutrition, j'ai recensé 12 sources en 3 heures, validé 8 documents utiles et rédigé une fiche synthèse de 2 pages avec 6 références.

#### **Mini cas concret :**

Contexte : préparer un atelier alimentation pour 20 adultes en maison de retraite, durée 2 heures. Étapes : formuler la question, collecter 30 pages, vérifier 12 sources, synthétiser. Résultat : fiche pratique 2 pages et bibliographie 10 sources, livrable final prêt en 5 jours.

Action	Pourquoi
Définir la question	Permet de cibler les recherches et gagner du temps
Sélectionner 6 à 10 sources	Assure diversité et fiabilité des informations
Sauvegarder en PDF	Garantit l'accès hors ligne et la traçabilité
Rédiger une fiche synthèse	Livrable clair pour le stage ou le tuteur

#### **Quelques erreurs fréquentes :**

Se contenter de la première page de résultats, oublier de vérifier la date, ou ne pas noter les sources. Ces erreurs rallongent les recherches et diminuent la qualité du travail.

#### **Conseils de terrain :**

Lors du stage, demande toujours au tuteur de valider 1 à 2 sources clés. Selon l'INSEE, un grand nombre de foyers a accès à internet, profite donc de ce relais pour collecter des données locales.

#### **i Ce qu'il faut retenir**

Pour bien chercher en ligne, commence par **formuler clairement ta question** : objectif, public, contexte. Choisis 3 à 6 mots clés, teste variantes et expressions entre guillemets, puis ajuste selon les résultats.

- Privilégie les sites fiables et **évalue la fiabilité des sources** : auteur, date, références, indépendance.
- Utilise PDF, signets et captures, et **organise méthodiquement tes fichiers** par projet, date et sujet.
- Note systématiquement auteur, titre, site, date, URL et vise 6 à 10 sources solides pour 2 pages.
- Apprends à **éviter les erreurs courantes** : première page seulement, dates obsolètes, sources non notées.

En suivant ces étapes, tu gagnes du temps, améliores la qualité de tes travaux et produis des synthèses claires et crédibles.

## Chapitre 3 : Présentations numériques simples

### 1. Créer une présentation claire :

#### Choisir l'objectif :

Avant de démarrer, définis l'idée principale et l'objectif de ta présentation, par exemple informer, convaincre ou expliquer un protocole en 8 à 10 minutes pour un public non spécialiste.

#### Structurer en parties :

Divise ta présentation en 3 parties simples, introduction, développement et conclusion, avec 6 à 10 diapositives au total pour garder l'attention sans saturer l'auditoire.

#### Rédiger les phrases :

Sur chaque diapo, écris 1 idée forte et 3 à 6 mots-clés, évite les paragraphes longs, et prévois des mots de transition pour guider ton speech.

#### Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Pour une présentation en foyer, j'ai réduit 20 diapositives à 8, repris 3 chiffres clés et gardé 2 visuels, ce qui a allongé l'écoute active de 15 à 40 minutes utile.

### 2. Mettre en forme et rendre accessible :

#### Choisir une police lisible :

Privilégie une police sans-serif, taille 24 pour les titres et 18 pour le texte, et limite-toi à 2 polices différentes pour une cohérence visuelle.

#### Utiliser les couleurs correctement :

Assure un contraste fort entre texte et fond, évite rouge sur vert, et teste la lisibilité en proposant une version imprimable en niveaux de gris si nécessaire.

#### Ajouter des visuels pertinents :

Insère 1 image ou 1 graphique par diapositive au maximum, choisis des visuels clairs et cite la source si ce n'est pas ta création.

#### Astuce de stage :

Lors d'un TP en EHPAD, j'ai appris qu'une photo nette et un chiffre simple comme 3 faits marquants captent l'attention plus vite qu'une longue explication.

Format de fichier	Avantage	Quand l'utiliser
PPTX	Modifiable	Si tu dois retravailler ou partager le fichier source

PDF	Conserve la mise en page	Envoi par mail ou impression
MP4	Lecture autonome	Si tu veux une version enregistrée avec voix

### 3. Exporter, partager et présenter :

#### Exporter selon le besoin :

Pour un envoi mail, exporte en PDF, pour une diffusion en ligne préfère MP4 si tu as enregistré ta voix, et garde une copie PPTX modifiable de 1 Mo à 10 Mo selon les images.

#### Préparer les notes du présentateur :

Rédige des notes courtes pour chaque diapositive, 1 à 3 phrases suffisent, imprime-les ou utilise le mode présentateur pour mieux gérer ton temps et tes transitions.

#### Partager et sauvegarder :

Sauvegarde sur un cloud sécurisé et partage via lien, vérifie les droits d'accès, et envoie un PDF en pièce jointe si certains destinataires n'ont pas PowerPoint.

#### Exemple de cas concret :

Contexte : réunion d'information pour 20 familles. Étapes : création 8 diapositives, validation par le tuteur en 2 jours, répétition 15 minutes. Résultat : présentation de 10 minutes, satisfaction mesurée à 90% lors du feedback. Livrable attendu : fichier PPTX + PDF, 8 diapositives, durée 10 minutes.

Étape	Action	Résultat attendu
Planification	Définir objectif et durée	Objectif clair, durée ≤ 15 minutes
Conception	Créer 6 à 10 diapositives	Diaporama lisible et cohérent
Vérification	Tester lisibilité et contraste	Aucun problème de visibilité

#### Mini cas métier :

Contexte : atelier d'animation en maison de quartier pour 12 participants, besoin d'une présentation simple. Étapes : préparer 7 diapositives, intégrer 2 photos et 1 tableau, répétition 20 minutes. Résultat : atelier de 30 minutes, participation augmentée de 30%. Livrable : PPTX et PDF de 7 diapositives, durée 30 minutes.

#### Check-list opérationnelle :

- Définir l'objectif et la durée, 6 à 10 diapositives
- Utiliser police lisible, taille minimale 18
- Limiter le texte à une idée par diapositive
- Tester le contraste et imprimer une version PDF
- Sauvegarder sur cloud et envoyer un PDF aux destinataires

### Exemple d'erreur fréquente :

Je voyais toujours des élèves inclure trop de texte, résultat : ils lisaient la diapo et perdaient le contact visuel, apprends à parler avec tes mots et à utiliser la diapo comme support.

### Ce qu'il faut retenir

Pour être clair, commence par **définir l'objectif** et la durée. Structure en 3 parties avec 6 à 10 diapositives. Mets **une idée principale** et 3 à 6 mots-clés par diapo, puis prépare tes transitions orales.

- Utilise une mise en forme lisible: police sans serif, taille mini 18, fort contraste, 1 visuel pertinent par diapo.
- Choisis le bon format: **PPTX pour modifier**, PDF pour mail ou impression, MP4 avec ta voix.
- Prépare des notes courtes, répète, sauvegarde sur cloud sécurisé et partage surtout un PDF aux destinataires.

En suivant ces repères simples, tu gardes l'attention, facilites la compréhension et transformes ton diaporama en vrai support pour ton exposé.

## Éducation socioculturelle

### Présentation de la matière :

L'**éducation socioculturelle en Bac Pro SAPAT** t'aide à comprendre ton territoire, les publics fragiles et la vie culturelle. Tu as en moyenne **environ 2 h par semaine** pour débattre, créer et mieux te connaître. Un camarade m'a confié qu'il avait pris confiance grâce à ces projets.

Tu alternes **travaux écrits et oraux** et activités de projet. Cette matière est évaluée en CCF pendant la 1re et la Terminale, intégrée aux 50 % du Bac Pro SAPAT (Services aux Personnes et Animation dans les Territoires), sans épreuve finale isolée ni coefficient ou durée propres.

### Conseil :

Prends **éducation socioculturelle** au sérieux dès la 2de. Consacre **20 à 30 minutes**, 3 fois par semaine, pour relire tes notes, ranger ton classeur et avancer sur les projets, plutôt que d'attendre la veille de l'évaluation.

Pour les évaluations, quelques habitudes simples peuvent vraiment t'aider.

- Préparer à l'avance tes recherches et supports
- Soigner la présentation avec titres clairs et dates
- Illustrer chaque idée par un exemple de stage

Tu verras qu'en t'impliquant dans ces activités, la prise de parole devient plus naturelle et tu te sentiras **plus à l'aise** lors des oraux.

## Table des matières

<b>Chapitre 1:</b> Culture artistique et médias .....	<a href="#">Aller</a>
1. Comprendre la culture artistique .....	<a href="#">Aller</a>
2. Médias et communication .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 2:</b> Expression personnelle et créative .....	<a href="#">Aller</a>
1. Expression créative et identité .....	<a href="#">Aller</a>
2. Ateliers et activités pratiques .....	<a href="#">Aller</a>
3. Évaluation et valorisation .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 3:</b> Vie associative et citoyenneté .....	<a href="#">Aller</a>
1. Comprendre les associations .....	<a href="#">Aller</a>
2. Participer à la vie associative .....	<a href="#">Aller</a>
3. Citoyenneté et responsabilités .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 4:</b> Conduite de projets culturels .....	<a href="#">Aller</a>

1. Définir l'idée et le public cible ..... [Aller](#)
2. Planifier et budgéter ..... [Aller](#)
3. Communiquer, évaluer et pérenniser ..... [Aller](#)

# Chapitre 1: Culture artistique et médias

## 1. Comprendre la culture artistique :

### Définir les termes :

La culture artistique regroupe les arts visuels, la musique, le théâtre, la danse et le cinéma. Les médias diffusent ces œuvres et créent des représentations collectives, utiles pour l'animation et l'accompagnement des personnes.

### Formes artistiques et fonctions :

Chaque forme artistique a un rôle, divertir, émouvoir ou informer. Connaître ces fonctions t'aide à choisir une activité adaptée à un public, par exemple un atelier chant pour stimuler la mémoire des personnes âgées.

### Pourquoi c'est utile ?

Comprendre ces notions te permet de préparer des animations pertinentes, d'évaluer les réactions et d'adapter le niveau d'exigence. C'est très utile en stage, pour convaincre ton tuteur et pour la sécurité émotionnelle des participants.

### Exemple d'approche d'activité :

Pour un atelier peinture, tu choisis un thème simple, prépares 10 feuilles, 5 pots de peinture et un temps de 45 minutes, en prévoyant du matériel de protection pour les tables.

Type de média	Exemple	Rôle principal
Presse écrite	Article local	Informier
Radio	Chronique musicale	Accompagner
Télévision	Reportage	Sensibiliser
Réseaux sociaux	Publication d'atelier	Partager

## 2. Médias et communication :

### Médias principaux et rôles :

Les médias locaux et numériques te servent à promouvoir des activités, recruter des bénévoles ou documenter des projets. Savoir choisir le bon média augmente la visibilité et le nombre de participants attendus.

### Analyser un média :

Regarde qui produit, quel est le ton, et quel public est visé. Cette lecture rapide permet d'adapter ton message, d'éviter les malentendus et de garantir le respect des personnes que tu représentes en stage.

### Mini cas concret :

Contexte : organisation d'une semaine culturelle en EHPAD avec 3 ateliers journaliers pendant 5 jours. Étapes : planification 7 jours, matériel 120 euros, animation 15 résidents par jour, évaluation finale.

#### Exemple de résultats et livrable :

Résultat : 75% de participation moyenne sur la semaine, 40 évaluations de satisfaction remplies. Livrable attendu : fiche bilan d'une page avec 3 tableaux chiffrés, 1 photo par atelier et la liste d'assiduité.

#### Astuce pour le stage :

Prépare toujours un kit prêt en 30 minutes contenant matériel basique, pochettes plastiques et affiche. Cela évite 10 à 20 minutes de stress avant chaque animation et améliore ta crédibilité.

Vérification	Action
Public ciblé	Adapter le niveau et le rythme
Matériel disponible	Prévoir 10% de matériel en plus
Durée prévue	Limiter à 30-60 minutes selon public
Évaluation	Préparer 3 questions simples

Petite anecdote réelle, lors d'un stage j'ai improvisé un atelier musique qui a rassemblé 12 résidents, et c'était la meilleure séance de la semaine.

Checklist opérationnelle	État à vérifier
Programme écrit	Prêt et affiché
Autorisation photo	Collectée si besoin
Matériel sanitaire	Présent et vérifié
Fiche d'évaluation	Imprimée x15

#### i Ce qu'il faut retenir

La **culture artistique** regroupe arts visuels, musique, théâtre, danse et cinéma, utilisés pour animer et accompagner différents publics. Les médias diffusent ces œuvres et aident à informer, sensibiliser ou partager les projets.

- Identifier la fonction d'une activité pour cibler mémoire, émotions ou information et garantir la **sécurité émotionnelle des participants**.

- **Choisir le bon média** local ou numérique pour promouvoir une animation, recruter ou rendre compte.
- Planifier durée, matériel (+10 %) et évaluation simple afin d'adapter le rythme au public.

Avec une **préparation matérielle rapide** et une lecture critique des médias, tu gagnes du temps, réduis le stress et renforces ta crédibilité en stage.

## Chapitre 2 : Expression personnelle et créative

### 1. Expression créative et identité :

#### Définition et enjeux :

L'expression personnelle regroupe la parole, le corps, le dessin, le son et la mise en scène, elle aide à construire l'identité et à favoriser l'estime de soi chez les publics fragiles ou âgés.

#### Supports et techniques :

Tu peux proposer le dessin, le collage, le théâtre court, l'écriture libre ou la photo, chaque technique demande entre 20 et 60 minutes selon l'âge et les capacités des participants.

#### Effets attendus :

L'objectif est de générer de l'expression, du lien social et des émotions partagées, mesurables par 1 observation hebdomadaire et 1 restitution tous les 2 mois.

#### Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Atelier d'écriture de 45 minutes, 10 participants, consigne simple, résultat 8 textes rédigés et lus collectivement, amélioration nette de la prise de parole en 4 séances.

### 2. Ateliers et activités pratiques :

#### Objectifs pédagogiques :

Chaque atelier vise 1 objectif principal, par exemple stimuler l'expression verbale, réduire l'isolement ou développer la motricité fine, avec des critères d'évaluation simples et concrets.

#### Organisation d'un atelier :

Prévois 3 phases, accueil et consigne 5 à 10 minutes, activité 30 à 40 minutes, restitution 10 à 15 minutes, et pense au rangement 5 minutes après la séance.

Activité	Durée	Matériel
Atelier dessin libre	45 minutes	Feuilles, crayons, gommes
Théâtre d'expression	60 minutes	Costumes simples, fiches
Photographie smartphone	30 minutes	Smartphones, imprimante

#### Adaptation au public :

Modifie la durée, le niveau d'exigence et le matériel selon l'âge et le handicap, par exemple réduire l'activité à 20 minutes pour les personnes fatiguées ou âgées.

#### Astuce organisation :

Pense à préparer le matériel 24 heures avant la séance et à noter 3 variantes d'activité pour réagir aux imprévus en stage.

### **3. Évaluation et valorisation :**

#### **Critères d'évaluation :**

Évalue la participation, l'expression, l'autonomie et la qualité de l'investissement, utilise une grille simple 4 critères notés 0 à 3 pour chaque séance.

#### **Restitution et exposition :**

Organise une restitution tous les 8 semaines, exposition de 10 à 20 créations, ou lecture publique de 15 minutes, cela valorise le travail et renforce la confiance.

#### **Suivi et livrables :**

Réalise un portfolio individuel de 8 à 12 éléments par participant, ajoute une fiche d'observation par séance et un rapport de 2 à 3 pages pour le tuteur de stage.

#### **Exemple d'optimisation d'un processus de production :**

Mise en place d'un portfolio numérique, 12 participants, 3 séances pour constituer les documents, livrable final: 12 portfolios exportés au format PDF.

#### **Mini cas concret :**

Contexte : Collectivité locale demande un atelier intergénérationnel de 3 séances pour réduire l'isolement des personnes âgées.

#### **Étapes :**

- Préparation du contenu et du matériel en 2 jours.
- Animation de 3 séances de 45 minutes, 12 participants mélangés.
- Restitution sous forme d'exposition de 18 œuvres et d'une lecture de 20 minutes.

#### **Résultat et livrable attendu :**

Livrable : 18 œuvres exposées, 12 portfolios PDF, rapport de 3 pages décrivant l'impact, et bilan quantifié montrant augmentation de la participation de 30% au deuxième cycle.

#### **Exemple de cas concret :**

Atelier intergénérationnel où un groupe d'élèves en Bac Pro SAPAT a animé 3 séances, le taux de présence est passé de 70% à 85% lors de la restitution.

Check-list opérationnelle	Action
Préparer matériel	Organiser 24 heures avant la séance
Adapter durée	Réduire à 20 minutes si nécessaire

Fiche d'observation	Remplir après chaque séance
Restitution	Planifier tous les 8 semaines

### Astuce de stage :

Évite les consignes trop ouvertes au début, propose 2 modèles puis augmente la liberté, cela limite le blocage et favorise le résultat dès la première séance.

Petite anecdote vécue : Lors d'un stage j'ai vu un résident silencieux dessiner une feuille entière en 20 minutes, c'était la première fois que je le voyais sourire ainsi.

### Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre t'aide à utiliser l'**expression personnelle créative** pour soutenir l'identité et l'estime de soi des publics fragiles. Tu t'appuies sur plusieurs médias (dessin, théâtre, photo, écriture) pour faire émerger parole, émotions et **lien social durable**.

- Chaque atelier vise un objectif clair (verbalisation, motricité, réduction de l'isolement).
- Structure type: accueil, activité principale, restitution, puis rangement rapide de 5 minutes.
- Tu évalues avec une **grille simple en 4 critères** et crées des portfolios.

Tu adaptes durée, consignes et matériel à l'âge et à la fatigue. En préparant le matériel 24 heures avant et en planifiant des **restitutions régulières valorisantes**, tu obtiens plus de participation et des ateliers intergénérationnels efficaces.

## Chapitre 3 : Vie associative et citoyenneté

### 1. Comprendre les associations :

#### Définition et rôles :

Une association réunit des personnes autour d'un projet non lucratif pour aider, animer ou défendre une cause. Elle propose des actions locales, services et événements, souvent portés par des bénévoles engagés.

#### Statuts et fonctionnement :

La loi de 1901 définit le cadre de base, les statuts précisent le but, le siège et les règles. Le conseil d'administration prend les décisions, l'assemblée générale élit et contrôle les responsables.

#### Pourquoi s'engager ?

S'engager développe des compétences relationnelles, organisationnelles et civiques utiles en stage et sur ton CV. C'est souvent valorisé pour une poursuite d'études ou une entrée en emploi dans le secteur social.

#### Exemple d'adhésion à une association locale :

Une association organise 10 ateliers pour seniors sur 6 mois, 3 bénévoles par séance, 120 participants attendus, cotisation 20 € par personne, bilan qualitatif et financier rendu.

Type	Exemples
Association de service	Aide à domicile, ateliers mémoire
Association sportive	Club local de marche
Association culturelle	Ateliers théâtre, expositions

### 2. Participer à la vie associative :

#### Adhésion et cotisation :

L'adhésion formalise ton engagement, souvent par une fiche et une cotisation annuelle. Elle te donne le droit de vote en assemblée, l'accès à des formations et une preuve d'implication pour ton dossier professionnel.

#### Bénévolat et missions :

Le bénévolat peut être ponctuel ou régulier, par exemple 1 à 5 heures par semaine. Respecte les consignes, signe la charte et note tes heures pour valoriser ton expérience sur ton CV ou ton livret de stage.

#### Organiser une activité :

Prépare un cahier des charges, établis un budget prévisionnel, contacte 2 prestataires, assures la communication sur 3 supports et prévois 1 responsable sécurité pour la journée. Anticipe imprévus et rétroplanifie sur 4 semaines.

#### **Astuce organisation :**

Crée une fiche mission et un tableau Excel pour noter disponibilités et tâches, ça évite doublons en stage, une fois j'ai omis d'informer des bénévoles et une activité a été annulée.

### **3. Citoyenneté et responsabilités :**

#### **Droits et devoirs :**

Comme membre tu as le droit d'être informé, de voter et de proposer des actions. Tu dois respecter le règlement, assurer ta mission et préserver la confidentialité des personnes aidées par l'association.

#### **Projets citoyens et animation :**

Conçois des projets SMART, implique 5 à 10 partenaires locaux, fixe 3 indicateurs simples et prévois 2 types d'animation. Ces actions renforcent ton rôle de citoyen et favorisent le lien social en territoire.

#### **Évaluation et communication :**

Évalue via enquêtes courtes, taux de participation et retours qualitatifs. Rédige une synthèse d'une page, ajoute 3 photos et partage le bilan lors de l'assemblée générale et sur les réseaux locaux.

#### **Exemple d'organisation d'une collecte alimentaire :**

Contexte: une association vise 500 kg de denrées en 2 semaines. Étapes: 5 points de collecte, 10 bénévoles, 3 jours par point. Résultat: 520 kg récoltés. Livrable: rapport chiffré et bordereau de tri.

Tâche	Fréquence	Astuce
Vérifier adhésions	Annuel	Centralise fiches dans un dossier unique
Planifier bénévoles	Hebdomadaire	Utilise un tableau partagé
Vérifier budget	Avant activité	Prévois 10% de marge
Communiquer	Deux semaines avant	Fais des visuels simples et adaptés aux publics

 **Ce qu'il faut retenir**

Les associations réunissent des personnes autour d'un projet non lucratif pour aider, animer ou défendre une cause dans un cadre fixé par la **loi de 1901** et des statuts contrôlés en assemblée générale.

- En adhérant, tu obtiens un **droit de vote associatif**, l'accès à des formations et une expérience valorisable sur ton CV.
- Le bénévolat peut être ponctuel ou régulier: respecte la charte et note tes heures.
- Pour organiser une action, prépare cahier des charges, budget, planning, communication, puis évalue avec quelques **indicateurs simples**.
- Tu as des droits d'information mais aussi le devoir de respecter le règlement et la **confidentialité des personnes**.

S'engager dans une association te permet d'agir localement, de développer tes compétences et de renforcer ta citoyenneté active.

## Chapitre 4 : Conduite de projets culturels

### 1. Définir l'idée et le public cible :

#### **Objectif et public :**

Définis d'abord l'objectif principal de ton projet, indique le public visé et les bénéfices attendus, cela guidera ton ton, tes activités et le lieu. Pense intergénérationnel, inclusif et accessible dès le départ.

#### **Contraintes et ressources :**

Recense les ressources humaines, matérielles et financières disponibles, identifie 2 à 3 contraintes majeures comme la salle, le transport ou le budget, puis adapte l'idée pour rester réaliste et réalisable.

#### **Partenaires et rôles :**

Repère au moins 1 partenaire local utile, par exemple mairie, centre social ou bibliothèque, et précise 3 rôles clairement, animateur, logistique et communication, pour éviter les malentendus pendant le montage.

#### **Exemple d'animation intergénérationnelle :**

Projet de 4 ateliers autour de la musique, public 40 personnes mélangeant jeunes et seniors, budget estimé à 1 000 euros, partenaires : mairie et centre social, durée 6 semaines avec 4 séances.

### 2. Planifier et budgéter :

#### **Étapes et calendrier :**

Fais un rétroplanning simple, indique 6 étapes clés comme repérage, autorisations, communication, répétitions, représentation et bilan, et attribue des dates précises pour garder le cap et respecter les délais.

#### **Budget et financement :**

Établis un budget détaillé en listant dépenses et recettes, prévois 10 à 15 pour cent de marge imprévue, et cherche 2 sources de financement minimum pour sécuriser le projet.

#### **Autorisation et sécurité :**

Vérifie les autorisations nécessaires, assurances et normes de sécurité du lieu, note qui contactera la mairie ou l'assurance, cela évite souvent des annulations de dernière minute lors des événements.

#### **Exemple de budget simplifié :**

Location salle 300 euros, cachets intervenants 400 euros, matériel 150 euros, communication 150 euros, marge 100 euros, total estimé 1 100 euros. Ajuste selon le nombre de participants attendu.

Élément	Montant estimé
Location salle	300 euros
Intervenants	400 euros
Communication	150 euros
Matériel	150 euros
Marge imprévue	100 euros

### 3. Communiquer, évaluer et pérenniser :

#### Communication et visibilité :

Choisis 2 à 3 canaux adaptés au public, par exemple affiches locales, réseaux sociaux et mail, crée un message simple, indique lieu, horaire, tarif et contact, pour garantir une bonne fréquentation.

#### Évaluation et bilan :

Mets en place des indicateurs comme nombre de participants, taux de satisfaction et coûts réels, collecte 20 retours minimum si possible, et réalise un bilan chiffré pour apprendre et améliorer la prochaine édition.

#### Pérennisation et livrable :

Propose un livrable clair, par exemple un rapport de 4 pages avec photos, bilan financier et recommandations, et diffuse-le aux partenaires pour faciliter la reconduction ou la montée en puissance du projet.

#### Mini cas concret : festival local de contes :

Contexte : festival de 1 journée, cible familles, objectif 300 visiteurs. Étapes : repérage, financement 2 500 euros, communication 3 semaines, logistique et sécurité. Résultat : 320 visiteurs, recette billetterie 1 200 euros, bilan positif. Livrable attendu : rapport final de 6 pages chiffré et 20 photos.

Checklist opérationnelle	À faire
Rétroplanning	Fixer 6 dates clés
Budget	Lancer 2 demandes de financement
Communication	Publier 3 supports différents
Sécurité	Vérifier assurances et pompiers
Évaluation	Collecter 20 retours

#### Astuce de terrain :

Sur le stage, j'ai toujours prévu 2 personnes en plus pour la logistique, cela évite d'être débordé le jour J et permet de réagir rapidement aux imprévus.

## Ce qu'il faut retenir

Pour conduire un projet culturel solide, commence par clarifier **objectif et public**, les bénéfices attendus et les contraintes clés, puis ajuste ton idée en fonction des ressources réelles.

- Identifie un public inclusif, au moins un partenaire local et répartis clairement les rôles animation, logistique, communication.
- Construis un **rétroplanning simple** avec étapes datées, un **budget avec marge** et au moins deux sources de financement.
- Sécurise autorisations, assurances et normes, puis prépare une communication ciblée et des outils d'évaluation.

Après l'événement, réalise un **bilan chiffré final** avec retours des participants et photos, partage-le aux partenaires pour pérenniser ou amplifier ton projet suivant.

# Sciences économiques, sociales et de gestion

## Présentation de la matière :

En **Bac Pro SAPAT** (Services aux Personnes et Animation dans les Territoires), la matière « **Sciences économiques, sociales et de gestion** » t'aide à comprendre comment fonctionnent les structures locales de services aux personnes.

Cette matière est surtout mobilisée dans l'**épreuve professionnelle « Choix techniques »**, écrite de **2 h en fin** de terminale avec un coefficient 2. En 1re et en terminale, des **CCF sur les modules** professionnels complètent cette note.

## Conseil :

Pour réussir en « Sciences économiques, sociales et de gestion », mise surtout sur la **compréhension globale**. Chaque semaine, prévois **2 fois 20 minutes** pour relire ton cours et relier les notions à ce que tu as vu en stage. L'un de mes amis a vraiment progressé ainsi.

Le jour de l'épreuve, tu devras **analyser des documents** et proposer des solutions réalistes. En résumant une situation 2 fois par semaine, tu gagnes en confiance.

- **Relis les définitions** clés avant chaque contrôle
- Pendant les stages, note 3 décisions de gestion

## Table des matières

<b>Chapitre 1</b> : Organisation économique et sociale .....	<a href="#">Aller</a>
1. Acteurs et fonctions économiques .....	<a href="#">Aller</a>
2. Organisation et flux économiques .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 2</b> : Budget et gestion simple .....	<a href="#">Aller</a>
1. Comprendre le budget de base .....	<a href="#">Aller</a>
2. Suivi et ajustement simple .....	<a href="#">Aller</a>
3. Cas pratique et outils opérationnels .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 3</b> : Monde du travail et emploi .....	<a href="#">Aller</a>
1. Marché du travail et formes d'emploi .....	<a href="#">Aller</a>
2. Droits, salaire et protection sociale .....	<a href="#">Aller</a>
3. Insertion professionnelle et employabilité .....	<a href="#">Aller</a>

# Chapitre 1: Organisation économique et sociale

## 1. Acteurs et fonctions économiques :

### Acteurs principaux :

Dans l'économie tu retrouves trois grands acteurs, les ménages, les entreprises et l'État. Chacun consomme, produit ou régule, et ces rôles déterminent les besoins et services sur ton territoire.

### Rôles et interactions :

Les entreprises offrent biens et services, les ménages apportent demande et main d'œuvre, l'État finance et régule. Comprendre ces interactions t'aide à repérer où se créent les emplois près de chez toi.

### Importance du secteur des services :

Selon l'INSEE, environ 80% de l'emploi en France relève des services, ce qui explique pourquoi les métiers d'aide et d'animation sont souvent recherchés dans les territoires ruraux et urbains.

### Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Un point d'accueil seniors a réorganisé les créneaux d'activités, réduisant de 30% les temps morts et permettant d'accueillir 6 bénéficiaires supplémentaires chaque semaine, sans augmenter les coûts.

Élément	Calcul	Interprétation
Budget association	Recettes 5 000 € moins Charges 3 800 € = Résultat 1 200 €	Résultat positif montre marge pour investir ou améliorer services
Marge	Chiffre d'affaires 7 000 € moins Coûts 5 000 € = Marge 2 000 €	Marge permet de payer personnel ou matériel
Taux de marge	Marge 2 000 € ÷ Chiffre d'affaires 7 000 € = 28%	Indice simple pour comparer rentabilité entre structures

## 2. Organisation et flux économiques :

### Fonctionnement des marchés :

Un marché met en relation offre et demande. Le prix et la quantité s'ajustent selon disponibilités et besoins. Pour toi, cela signifie adapter les services aux attentes locales et aux budgets des usagers.

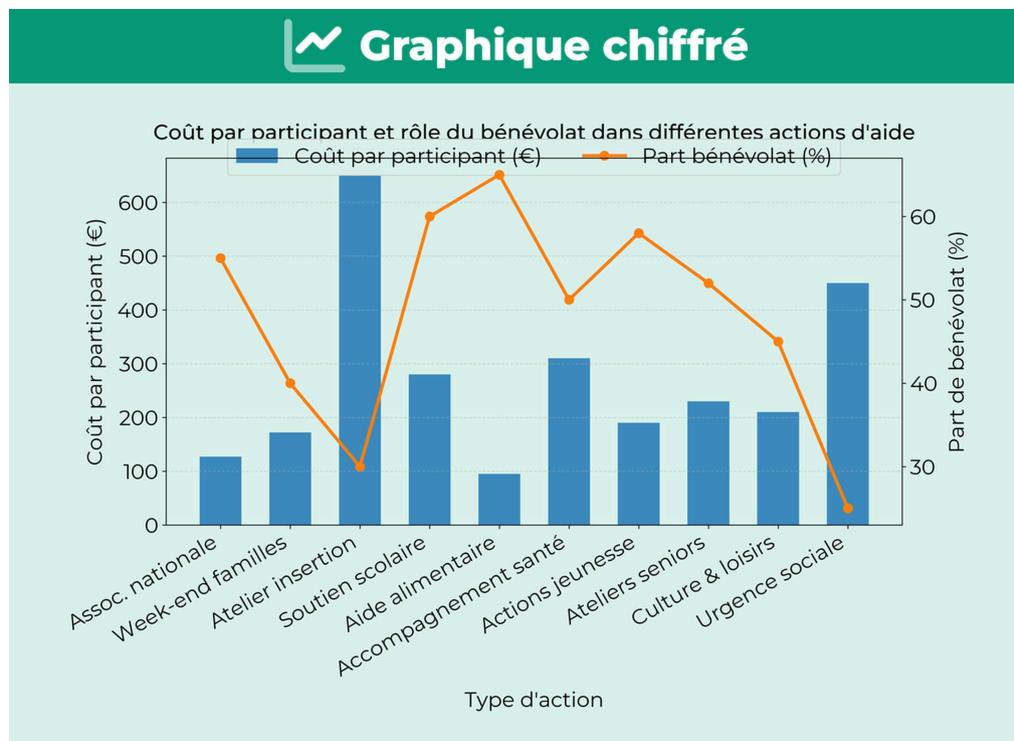
### Politiques publiques et régulation :

L'État et les collectivités financent des services, fixent normes et aident l'emploi local. Comprendre les subventions et règles t'aide à préparer des dossiers de financement ou à respecter les obligations légales.

### Mini cas concret :

Contexte : Une mairie veut développer un atelier intergénérationnel, budget initial 8 000 € pour l'année, cible 40 participants, fréquence 2 sessions hebdomadaires.

Étapes et résultat : Tu planifies 2 intervenants, matériel coûtant 1 500 €, communication 500 €, frais de fonctionnement 2 000 €. Résultat attendu : remplissage à 80% soit 32 participants réguliers, bilan financier neutre.



### Astuce organisation terrain :

Avant un atelier, prépare une fiche activité et un budget simple de 1 page, cela évite les oubli et facilite la demande de subvention ou le suivi des coûts.

Étape	Action	Livrable attendu
Identification	Recenser besoins locaux et public cible	Fiche projet 1 page
Budgetisation	Estimer coûts et recettes	Tableau budget simple
Mise en œuvre	Planifier séances et intervenants	Calendrier et liste présence
Évaluation	Mesurer satisfaction et coûts	Rapport de bilan chiffré

### Check-list opérationnelle :

- Vérifier dossier administratif du bénéficiaire
- Calculer coût horaire et nombre d'heures prévues

- Confirmer présence de l'équipe 48 heures avant
- Préparer matériel et budget récapitulatif
- Collecter retours pour ajuster la session suivante

**Exemple de mini anecdote stage :**

En stage, j'ai oublié un papier administratif et j'ai perdu 2 jours pour obtenir une prise en charge, depuis je fais toujours une check-list imprimée.

**i Ce qu'il faut retenir**

L'économie tourne autour de **trois grands acteurs économiques** qui échangent sur les marchés et créent l'emploi local, surtout dans les services.

- Ménages, entreprises et État se complètent: consommation, travail, production, régulation des services.
- Le **poids du secteur des services** explique la forte demande d'emplois d'aide et d'animation.
- Les **notions simples de budget** et de marge aident à voir si un projet est viable.
- L'**organisation concrète d'ateliers** passe par identifier besoins, budgéter, planifier, puis évaluer.

Pour réussir sur le terrain, prépare toujours fiche activité, budget d'une page et check-list. Tu limites les oubliés, sécurises les financements et peux ajuster chaque action aux besoins réels des usagers.

## Chapitre 2 : Budget et gestion simple

### 1. Comprendre le budget de base :

#### Qu'est-ce qu'un budget :

Un budget est un plan chiffré qui prévoit les recettes et les dépenses pour une période donnée, généralement un mois ou une année. Il t'aide à savoir combien dépenser et où économiser pour une activité.

#### Principales catégories :

Regarde toujours les catégories suivantes, elles sont simples et utiles pour les projets d'animation et les services aux personnes, matériel, salaires, déplacements, prestations et petits achats courants.

#### Tableau type de budget mensuel :

Voici un exemple concret de budget mensuel pour une animation en maison de retraite, chiffré et simple à suivre.

Élément	Montant (€)	Fréquence
Matériel d'animation	120	Mensuelle
Frais de déplacement	40	Mensuelle
Collations et boissons	60	Mensuelle
Petits services externes	80	Occasionnelle
Total prévisionnel	300	Mensuelle

#### Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Si tu réduis le matériel à 90 € en achetant en gros, tu baisses le budget mensuel à 270 €, soit une économie de 10% sur le total prévu, utile pour financer une sortie.

### 2. Suivi et ajustement simple :

#### Tenir un registre facile :

Note chaque dépense et recette au jour le jour, même les petits tickets à 3 € ou 5 €. Un simple cahier ou un tableur avec 3 colonnes suffit pour rester clair et précis.

#### Comparer prévu et réel :

Chaque fin de mois, calcule l'écart entre le budget prévu et le réel, en pourcentage. Si une ligne dépasse 10%, cherche la cause et ajuste la ligne ou les pratiques pour le mois suivant.

#### Indicateurs simples à suivre :

Surveille trois indicateurs essentiels, le total dépenses, le total recettes et l'écart en euros. Ils te donnent une vision rapide de la santé financière de ton projet.

#### **Astuce suivi :**

En stage, je notais les tickets immédiatement avec mon téléphone, ensuite je les classais chaque semaine. Ça m'a évité 2 heures de rattrapage chaque mois et des oubli fréquents.

### **3. Cas pratique et outils opérationnels :**

#### **Mini cas concret : animation en EHPAD :**

Contexte : un projet mensuel d'atelier mémoire pour 15 résidents avec budget initial 300 €. Étapes : planification, achats, animation, bilan financier. Résultat : coût réel 285 €, économie 15 € réaffectée.

#### **Livrable attendu :**

Remets un document d'une page avec le tableau de dépenses, la liste des achats, le nombre de participants et le solde final. Ce livrable doit être chiffré et signé par le tuteur.

#### **Outils pratiques :**

- Un tableur simple pour suivre recettes et dépenses.
- Un cahier pour conserver les tickets de caisse.
- Une feuille de présence pour relier coûts et participants.

#### **Exemple de cas concret :**

Lors d'un TP, j'ai organisé une sortie pour 12 personnes pour 240 €. En ajustant le transport, on est passé à 210 €, soit 13% d'économie et un goûter supplémentaire pour les résidents.

#### **Check-list opérationnelle :**

- Prévoir budget prévisionnel avant chaque activité.
- Conserver tous les justificatifs pendant 6 mois.
- Comparer prévu/réel chaque fin de mois.
- Réaffecter les économies à une dépense prioritaire.
- Valider le livrable avec le tuteur ou l'équipe.

### **i Ce qu'il faut retenir**

Un budget est un plan chiffré qui anticipe recettes et dépenses pour garder ton projet sous contrôle.

- Utilise quelques catégories clés : **matériel, salaires, déplacements** et petits achats pour structurer ton budget.

- Prépare un **tableau prévisionnel mensuel**, puis note chaque dépense au jour le jour dans un cahier ou tableau.
- Chaque fin de mois, compare prévu et réel : si l'écart dépasse 10 %, ajuste tes pratiques ou tes montants.
- Suis trois repères simples : **total des dépenses**, total des recettes, écart en euros, puis formalise un court livrable validé par ton tuteur.

Grâce à ce suivi régulier tu peux faire des économies, les réaffecter à des priorités et prouver la bonne gestion de tes animations.

## **Chapitre 3 : Monde du travail et emploi**

### **1. Marché du travail et formes d'emploi :**

#### **Contrat et statut :**

Tu dois connaître CDI, CDD, apprentissage, professionnalisation et intérim, ainsi que le statut salarié ou indépendant selon la mission, pour choisir l'offre qui te convient vraiment.

#### **Conditions de travail :**

Regarde les horaires, amplitude, pénibilité, déplacements et l'encadrement, ces éléments influent sur ta santé, ta disponibilité et ta capacité à tenir un rythme sur plusieurs mois.

#### **Secteurs et perspectives :**

Les secteurs médico-social et animation recrutent surtout en EHPAD, à domicile et dans les accueils de loisirs, repère les besoins locaux pour augmenter tes chances d'embauche.

#### **Exemple d'embauche d'une aide à domicile :**

On recrute 20 heures par semaine, salaire brut horaire 11 euros, 20 heures hebdo correspondent à environ 87 heures mensuelles, salaire brut mensuel estimé à 957 euros.

#### **Astuce organisation :**

Lors d'un premier contact téléphonique, note l'horaire proposé et la durée du contrat, cela évite des malentendus et te permet de comparer rapidement plusieurs offres.

### **2. Droits, salaire et protection sociale :**

#### **Types de contrat :**

Le CDI assure une stabilité, le CDD couvre un besoin temporaire, l'intérim dépanne et l'alternance combine formation et travail, choisis selon ton objectif professionnel et ta disponibilité.

#### **Durée du travail et rémunération :**

Apprends à lire une fiche de paie basique, distingue salaire brut et net, repère heures complémentaires, congés payés et prime éventuelle pour éviter de te faire surprendre sur le net payé.

#### **Protection sociale et formation :**

Tu bénéficies de la sécurité sociale, retraite, assurance chômage selon le contrat, et du droit à la formation pour améliorer tes compétences et rester employable sur le long terme.

#### **Calcul simple du coût employeur :**

Pour estimer un budget, calcule salaire brut mensuel, ajoute un pourcentage de charges patronales et obtient le coût total réel pour la structure ou l'employeur.

Élément	Montant
Salaire horaire brut	11 euros
Heures mensuelles (20 h/semaine)	87 heures
Salaire mensuel brut	957 euros
Charges patronales estimées (40%)	383 euros
Coût employeur total	1 340 euros

Interprétation: l'employeur paie environ 40% de charges en plus du brut, vérifie ce coût avant de proposer un poste, cela influence la durée et le volume horaire proposés.

### 3. Insertion professionnelle et employabilité :

#### Recherche d'emploi et candidature :

Soigne ton CV en 1 page, décris stages et gestes techniques appris, adapte le titre au poste visé et accompagne toujours ta candidature d'une lettre courte et claire.

#### Stage et expérience :

Le stage de 2 à 6 semaines te permet d'apprendre des gestes concrets, demande une évaluation écrite et l'attestation de stage pour la mettre sur ton CV.

#### Compétences transversales :

Travaille ponctualité, communication, respect des consignes et autonomie, ces compétences influencent fortement la décision du recruteur lors d'un entretien ou d'un essai en poste.

#### Exemple de mini cas : recrutement d'une intervenante à domicile :

Contexte: commune de 10 000 habitants, besoin 30 heures par semaine pour 1 usager.

Étapes: définition du poste, diffusion annonce, tri 30 candidatures, 5 entretiens, essai 1 semaine.

Résultat: embauche en 3 semaines, livrable attendu: fiche de poste signée et budget mensuel chiffré, exemple chiffré: salaire brut 1 500 euros, charges 600 euros, coût total 2 100 euros.

#### Astuce de stage :

Demande systématiquement une attestation de stage et un retour écrit sur 3 points à améliorer, cela te sert pour tes candidatures et montre ton professionnalisme.

Voici une check-list opérationnelle pour une prise de poste ou un remplacement en service à la personne, à utiliser chaque semaine pour rester organisé et professionnel.

<b>Tâche</b>	<b>Action</b>	<b>Temps estimé</b>
Préparer tenue et matériel	Vérifier sac, gants, carnet de liaison et produits	15 minutes
Vérifier planning et consignes	Relire fiche de poste et protocoles du bénéficiaire	10 minutes
Présenter à l'équipe et au bénéficiaire	Se présenter, expliquer la prise de poste et les horaires	20 minutes
Suivre la transmission écrite	Remplir carnet de liaison et noter observations importantes	10 minutes
Rendre compte et demander feedback	Faire un point avec le tuteur ou responsable en fin de semaine	15 minutes

Petite anecdote: lors d'un premier remplacement, j'ai noté une information sur le carnet qui a évité une erreur de médication, ça m'a valu la confiance de l'équipe.

## Ce qu'il faut retenir

Pour t'orienter, comprends les **différents types de contrat** (CDI, CDD, intérim, alternance) et le choix entre **statut salarié ou indépendant**, selon ta disponibilité et ton projet.

- Analyse horaires, pénibilité, déplacements et encadrement pour protéger ta santé et tenir dans la durée.
- Cible surtout les **secteurs médico-sociaux et de l'animation** qui recrutent beaucoup localement.
- Apprends à lire un bulletin de paie, distinguer brut et net, droits sociaux et coût global pour l'employeur.
- Valorise ton CV, stages, attestation et **compétences comportementales clés** comme ponctualité et communication.

Organise chaque prise de poste avec une check-list: matériel prêt, planning relu, présentation à l'équipe et transmissions écrites soignées. Cette rigueur améliore ton employabilité et rassure les recruteurs.

# Économie sociale et familiale

## Présentation de la matière :

En Bac Pro SAPAT, la matière **Économie sociale et familiale** traite du budget, de l'alimentation, du logement, de la consommation et de la santé. Elle te donne des repères concrets pour comprendre la vie quotidienne des personnes que tu accompagnes.

Cette matière est mobilisée dans une **épreuve écrite de Choix techniques** en fin de terminale, en examen final, durée 2 heures, coefficient 2, sur 20. Tu y analyses une situation de service à partir de plusieurs documents.

**L'oral d'Expérience en milieu professionnel** dure 25 minutes, coefficient 3, et s'appuie sur ton dossier de stage. Les **pratiques professionnelles en CCF** comptent coefficient 5, ce qui fait de l'Économie sociale et familiale un pilier de la partie professionnelle du diplôme.

## Conseil :

Pour réussir en Économie sociale et familiale, relie chaque notion à des exemples vus en famille ou en stage. Consacre ensuite chaque jour **20 à 30 minutes** à la matière pour ne pas accumuler de retard.

- Relire tes fiches
- Faire 1 cas
- Préparer 3 idées d'oral

Un camarade est passé de 9 à 14 en quelques mois en suivant ce programme. Il disait qu'il se sentait plus à l'aise et surtout plus utile auprès des personnes accompagnées.

## Table des matières

<b>Chapitre 1:</b> Budget du ménage .....	<a href="#">Aller</a>
1. Budget, revenus et dépenses .....	<a href="#">Aller</a>
2. Établir et suivre un budget .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 2:</b> Consommation responsable .....	<a href="#">Aller</a>
1. Comprendre la consommation responsable .....	<a href="#">Aller</a>
2. Agir au quotidien .....	<a href="#">Aller</a>
3. Cas concret et outils pratiques .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 3:</b> Habitat et cadre de vie .....	<a href="#">Aller</a>
1. Logement et qualité de vie .....	<a href="#">Aller</a>
2. Accès aux services et vie de quartier .....	<a href="#">Aller</a>
3. Prévention, sécurité et hygiène .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 4:</b> Organisation de la vie quotidienne .....	<a href="#">Aller</a>

1. Planification et routines quotidiennes ..... [Aller](#)
2. Gestion des besoins essentiels ..... [Aller](#)
3. Coordination et communication ..... [Aller](#)

## Chapitre 1: Budget du ménage

### 1. Budget, revenus et dépenses :

#### Revenu disponible :

Le revenu disponible est l'argent que tu peux dépenser chaque mois après impôts et cotisations. Note salaires nets, aides et pensions pour savoir combien tu as réellement.

#### Dépenses fixes et variables :

Les dépenses fixes reviennent chaque mois, comme le loyer 450€, l'abonnement internet 30€ ou la mutuelle 60€. Les variables, alimentation et loisirs, varient selon la saison et les besoins.

#### Épargne et imprévus :

Prévoyez une épargne régulière de 10% du revenu, et une réserve pour imprévus d'au moins 5%. Selon l'INSEE, le taux d'épargne moyen des ménages tourne autour de 14%.

#### Check-list opérationnelle :

Avant de commencer, vérifie ces points rapides pour dresser ton budget, ils t'aideront à gagner du temps en stage et à éviter des oubli courants.

- Noter tous les revenus nets du mois
- Lister les dépenses fixes et leur montant exact
- Estimer les dépenses variables sur 3 mois
- Prévoir une épargne automatique de 10%
- Mettre une revue mensuelle de 30 minutes

#### Exemple de budget d'un petit ménage :

Un foyer avec 1 800€ nets répartit 34% pour le loyer, 15% alimentation, 15% épargne, le reste couvre charges, transports et loisirs. Ce partage stabilise le budget et permet d'épargner.

### 2. Établir et suivre un budget :

#### Méthode du budget mensuel :

Commence par noter revenus et dépenses fixes puis estime les dépenses variables sur 1 mois. Calcule le solde et ajuste postes si négatif, répète l'exercice chaque mois.

#### Outils et documents :

Utilise un tableau simple ou une application gratuite, colonnes : revenu, catégorie, montant prévu et montant réel. Archive les reçus pendant 3 mois pour affiner tes estimations.

#### Erreurs fréquentes et conseils :

Erreur fréquente, oublier les petits achats quotidiens qui s'accumulent. En stage, j'ai vu des élèves sous-estimer ces dépenses de 80€ par mois, note tout pour éviter la surprise.

### Astuce pratique :

Mets une règle simple, par exemple enregistrer chaque dépense pendant 1 semaine, puis ajuste le budget. Cela prend 15 minutes hebdomadaires mais apporte une vraie visibilité.

Catégorie	Pourcentage	Montant mensuel
Loyer	34%	612€
Alimentation	15%	270€
Transports	8%	144€
Charges et assurances	10%	180€
Santé	3%	54€
Loisirs	5%	90€
Épargne	15%	270€
Imprévus	10%	180€

### Mini cas concret :

Contexte, famille monoparentale avec 1 200€ nets mensuels et loyer 420€. Étapes: relevé des dépenses pendant 1 mois, catégorisation, réduction d'abonnements, mise en place d'une épargne automatique.

- Résultat : surplus mensuel 120€ et réserve 360€ après 3 mois
- Livrable attendu : tableau Excel de budget mensuel avec postes et montants
- Durée : mise en place 2 semaines, suivi 3 mois

### i Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre t'apprend à organiser ton budget autour du **revenu disponible mensuel** en séparant clairement dépenses fixes, variables, épargne et imprévus.

- Note tous tes revenus nets et liste l'ensemble de tes charges fixes.
- Estime les dépenses variables sur quelques mois pour éviter les sous-estimations.
- Consacre au moins 10% à l'épargne et 5% aux imprévus via une **épargne automatique programmée**.
- Suis ton budget chaque mois avec un tableau ou une appli pour repérer un **solde négatif récurrent** et réagir vite.

En appliquant ces étapes simples, tu peux stabiliser tes finances, dégager un petit surplus et construire progressivement une **réserve de sécurité** pour les coups durs.

## Chapitre 2 : Consommation responsable

### 1. Comprendre la consommation responsable :

#### Définition et enjeux :

La consommation responsable, c'est choisir des produits et services qui respectent l'environnement, la santé et l'équité sociale. Elle vise à réduire les déchets, économiser l'eau et l'énergie et soutenir des filières durables.

#### Impacts concrets :

En changeant tes achats, tu peux réduire le gaspillage alimentaire, minimiser les emballages et diminuer l'empreinte carbone du foyer. Un geste simple peut économiser plusieurs dizaines d'euros par mois.

#### Labels et informations utiles :

Les labels aident à repérer l'origine et la qualité d'un produit, mais il faut savoir les lire. On privilégie les labels reconnus pour la qualité sociale et environnementale du produit.

#### Exemple d'usage d'un label :

Sur une étiquette, repère le label, vérifie la mention locale ou bio, et compare le prix au kilo plutôt qu'au paquet pour une évaluation juste.

### 2. Agir au quotidien :

#### Planifier ses achats :

Faire une liste avant d'aller au magasin réduit les achats impulsifs. Prévois les repas de la semaine pour diminuer le gaspillage, achète en quantité adaptée et évite les promotions inutiles.

#### Réduire, réutiliser, réparer :

Favorise les produits réparables et réutilisables. Par exemple, un sac réutilisable évite environ 100 sacs plastiques par an selon des pratiques domestiques courantes.

#### Choisir selon l'usage réel :

Acheter du matériel professionnel pour un usage rare n'est pas pertinent. Louer ou emprunter coûte parfois 70 à 90 pourcent moins sur un an que l'achat pour un usage ponctuel.

#### Exemple d'adaptation en stage :

En stage en EHPAD, j'ai vu qu'opter pour des lingettes lavables réduit les déchets et diminue le budget consommable de 20 à 30 par mois.

Label	Signification	Exemple d'application
-------	---------------	-----------------------

Bio	Production sans pesticides de synthèse	Fruits et légumes pour les repas collectifs
Commerce équitable	Soutien aux producteurs et rémunération juste	Café ou chocolat pour petits déjeuners
Écolabel	Performance environnementale sur le cycle de vie	Produits d'entretien moins polluants

### 3. Cas concret et outils pratiques :

#### Mini cas concret : réduction du gaspillage alimentaire dans une maison de retraite :

Contexte, une maison de retraite de 60 résidents constate 25 kg de gaspillage alimentaire en poids chaque semaine. L'objectif est de réduire ce gaspillage de 30 kg en 3 mois grâce à une méthode simple.

#### Étapes mises en place :

1. Mesure initiale des déchets pendant 2 semaines. 2. Ajustement des portions et formation du personnel pendant 1 semaine. 3. Suivi hebdomadaire des quantités servies et des restes pendant 12 semaines.

#### Résultat et livrable attendu :

Résultat, la structure réduit le gaspillage de 35 kg au bout de 3 mois. Livrable, un rapport d'une page avec un tableau comparatif montrant la baisse en kilogrammes et le gain financier estimé de 600 euros sur 3 mois.

#### Exemple d'indicateur chiffré :

Si tu passes de 150 kg de restes à 97 kg par mois, c'est une réduction de 53 kg soit 35 et une économie de 600 euros sur les achats alimentaires.

#### Outils pratiques pour le terrain :

- Fiches de suivi hebdomadaire des restes et des portions servies
- Listes d'achats collaboratives entre équipe pour limiter la sur-commande
- Kit de réparation pour petits appareils pour prolonger leur durée de vie

Checklist opérationnelle	Action
Planifier les repas	Établir une liste hebdomadaire pour limiter les achats impulsifs
Peser les restes	Noter poids et cause pour corriger les portions
Favoriser réemploi	Utiliser vaisselle réutilisable pour diminuer les déchets

Former l'équipe

Session de 1 heure sur les gestes anti-gaspillage

### **Erreurs fréquentes et conseils de terrain :**

Erreur fréquente, confondre économie immédiate et vraie économie durable. Conseil, mesure toujours avant d'agir pour savoir si ton action est pertinente et rentable sur 3 à 6 mois.

### **Exemple d'erreur évitée :**

Une équipe a acheté des produits moins chers mais non recyclables, ce qui a augmenté les coûts de traitement des déchets de 15 en un trimestre.

### **Astuce pratique :**

Garde un carnet de bord simple, note 3 chiffres chaque semaine, poids des restes, coût des achats et nombre d'achats d'urgence, cela te donne une vue claire en 5 minutes.

## **i Ce qu'il faut retenir**

La **consommation responsable** consiste à choisir des biens qui respectent environnement, santé et justice sociale, en réduisant déchets, eau, énergie et dépenses.

- Appuie-toi sur les **labels reconnus et lisibles** (bio, équitable, écolabel) pour comparer origine, impact et prix au kilo.
- Planifie tes achats, adapte les quantités et applique le réflexe **réduire, réutiliser, réparer** plutôt que jeter ou sur-équiper.
- Mesure systématiquement restes, coûts et achats d'urgence pour vérifier les effets réels de tes actions.
- Dans les structures collectives, ajuster les portions et former l'équipe peut réduire le gaspillage de 30 à 35 et générer des économies sensibles.

En bref, si tu fais des **mesures puis ajustes** tes pratiques d'achat et d'usage, tu limites ton impact en améliorant ton budget au quotidien.

## Chapitre 3 : Habitat et cadre de vie

### 1. Logement et qualité de vie :

#### **Caractéristiques du logement :**

Le logement doit offrir sécurité, confort thermique, luminosité et accessibilité. Pense à vérifier la qualité de l'isolation, la ventilation et la sécurité électrique pour garantir un cadre de vie sain et sûr.

#### **Enjeux pour l'usager :**

Un bon logement favorise l'autonomie, prévient les accidents et réduit la dépendance. Ces éléments influencent directement la santé physique et le bien-être psychologique des personnes accompagnées.

#### **Exemple d'aménagement pour une personne âgée :**

Installer des barres d'appui et un siège de douche coûte entre 150 et 800 euros selon les équipements. Ces aménagements réduisent le risque de chute et améliorent l'autonomie quotidienne.

### 2. Accès aux services et vie de quartier :

#### **Services essentiels :**

Les services proches sont importants, poste, pharmacie, médecin et commerces. Une distance à pied raisonnable est généralement inférieure à 1 000 mètres pour favoriser l'indépendance des habitants.

#### **Mobilité et accessibilité :**

L'accès au transport facilite l'insertion sociale et l'accès aux soins. Vérifie la présence d'arrêts de bus et la qualité des trottoirs pour les personnes à mobilité réduite.

#### **Exemple d'évaluation d'un quartier :**

En stage, j'ai chronométré l'accès à la pharmacie, 8 minutes de marche depuis un immeuble placé en zone urbaine, ce critère a influencé le choix de placement des résidents.

Type de logement	Points forts	Points à vérifier
Appartement	Proximité services	Accessibilité ascenseur
Maison individuelle	Espace extérieur	Entretien extérieur
Logement adapté	Conçu pour autonomie	Coût d'aménagement

### 3. Prévention, sécurité et hygiène :

### **Risques domestiques :**

Les principaux risques sont les chutes, les intoxications et les incendies. Identifie obstacles, produits toxiques mal rangés et détecteurs de fumée absents pour réduire ces dangers.

### **Entretien et hygiène :**

Un bon entretien limite infections et nuisances. Planifie un nettoyage régulier, ventilation quotidienne et vérifie l'état des sanitaires pour préserver la santé des occupants.

### **Exemple de prévention contre les chutes :**

Après un audit, installer un tapis antidérapant et éclairage supplémentaire a réduit les incidents dans un foyer pilote de 3 chutes par an à 0 en 6 mois.

### **Mini cas concret – plan d'intervention :**

Contexte : une résidente de 82 ans a chuté 3 fois en un an dans sa salle de bain. Étapes : évaluation, installation de barres, siège de douche, formation famille et fiche de suivi.

### **Résultat et livrable attendu :**

Résultat : zéro chute en 6 mois. Livrable : fiche d'intervention datée, devis d'aménagement à 720 euros, photos avant/après et planning de suivi mensuel signé par la famille.

Vérification	Fréquence	Action immédiate
Détecteurs de fumée	Tous les 6 mois	Remplacer pile ou appareil
Éclairage des circulations	Tous les mois	Remplacer ampoules défectueuses
Produits ménagers	Toutes les semaines	Ranger hors de portée enfants

### **Astuce de stage :**

Prépare toujours une fiche simple avec 5 photos et 3 recommandations, elle sert de preuve et facilite la communication avec la famille et l'équipe.

Checklist terrain	Éléments à contrôler
Sécurité	Présence détecteurs, prises sûres
Accessibilité	Absence de seuils dangereux
Hygiène	Propreté sanitaires, ventilation
Services	Proximité pharmacie et médecin

### **i Ce qu'il faut retenir**

Un bon habitat combine sécurité, confort et proximité des services pour soutenir l'autonomie au quotidien.

- Logement: vérifier **isolation, ventilation, sécurité** et accessibilité, surtout pour les personnes âgées ou à mobilité réduite.
- Quartier: privilégier **services essentiels accessibles** à moins de 1 000 mètres et transports adaptés pour limiter la dépendance.
- Prévention: repérer chutes, incendies, intoxications, planifier nettoyage, aération et contrôles réguliers des détecteurs et éclairages.
- Outils pro: utiliser checklist terrain et **fiche d'intervention illustrée** pour tracer les aménagements et suivre les résultats.

En stage ou sur le terrain, appuie-toi sur ces repères pour proposer des aménagements réalistes, sécuriser le quotidien et argumenter tes choix auprès de la famille et de l'équipe.

## **Chapitre 4 : Organisation de la vie quotidienne**

### **1. Planification et routines quotidiennes :**

#### **Organisation des activités journalières :**

Planifier la journée aide à sécuriser la personne et limiter le stress. Établis un planning simple, matin, après-midi, soir, avec horaires approximatifs et tâches essentielles à réaliser.

#### **Gestion du temps et priorités :**

Hiérarchise selon urgence et confort de la personne, par exemple toilette et prise de médicaments d'abord, puis repas et activités. Compte environ 20 à 45 minutes pour chaque soin quotidien.

#### **Astuce organisation :**

Utilise un tableau mural avec codes couleurs pour les tâches répétitives, cela fait gagner en moyenne 10 à 15 minutes par intervention et réduit les oubli.

#### **Exemple d'emploi du temps quotidien :**

Matinée: toilette 30 minutes, petit déjeuner 20 minutes, activité douce 45 minutes. Après-midi: repas, sieste, sortie ou animation 60 minutes. Soir: coucher et suivi 30 minutes.

### **2. Gestion des besoins essentiels :**

#### **Alimentation et repas :**

Prévois trois repas par jour en respectant régimes et textures adaptées. Note les quantités consommées et les intolérances, et communique les variations au responsable de l'équipe.

#### **Hygiène, literie et vêtements :**

Toilette quotidienne si possible, changement de linge une fois par semaine, vérifie l'état des vêtements avant chaque sortie. Ces gestes préservent confort et dignité de la personne.

#### **Exemple de suivi hygiène :**

Fiche quotidienne indiquant heure de la toilette, durée estimée, produits utilisés et observations. Ce document évite les doublons d'intervention et facilite la passation d'équipe.

### **3. Coordination et communication :**

#### **Transmission des informations :**

Utilise un cahier de liaison et une fiche de suivi quotidienne pour transmettre l'essentiel. Note les horaires, signes inhabituels, prise de médicaments et RDV planifiés pour la semaine.

### **Cas concret - organisation d'une journée en EHPAD :**

Contexte: unité de 12 résidents, infirmière et 3 aides par jour. Étapes: planning matinal, répartition des soins, animation 14h-15h. Résultat: réduction des retards de prise de médicaments de 40 pour cent. Livrable attendu: planning signé et fiche unique de passage par résident.

### **Outils et supports :**

Adopte des outils simples, cahier papier, planning mural, et fiche numérique si possible. Ces supports garantissent traçabilité et sécurité pour l'équipe et la personne accompagnée.

### **Exemple d'outil de transmission :**

Un cahier de liaison avec 3 rubriques: matin, après-midi, soir. Chaque intervention notée en une ligne avec heure et signature, cela facilite la coordination chaque jour.

Document	Utilité
Cahier de liaison	Transmettre les événements quotidiens entre équipes
Fiche de suivi	Suivre alimentation, soins et évolution médicale
Planning mural	Visualiser interventions et animations de la journée
Ordonnance et traitement	Garantir les prises et éviter les erreurs médicamenteuses

### **Check-list opérationnelle :**

Tâche	Fréquence	Responsable
Toilette	Quotidienne	Aide soignant
Distribution des repas	3 fois par jour	Agent de service
Vérification des médicaments	Avant chaque prise	Infirmier
Animation ou sortie	1 à 2 fois par jour	Animateur

### **Exemple d'erreur fréquente :**

Oublier d'indiquer une prise médicamenteuse dans le cahier de liaison provoque des doubles prises ou des retards, sois rigoureux et note systématiquement chaque action.

### **Quelques conseils de terrain :**

Reste clair et court dans tes transmissions, note l'heure et signe. Observe toujours le comportement, un changement de 24 heures peut demander un avis médical rapide.

Un petit souvenir de stage, j'ai appris qu'une simple fiche bien tenue évite souvent beaucoup d'inquiétude entre équipes.

## Ce qu'il faut retenir

Planifier la journée rassure la personne et limite le stress, surtout en structure.

- Crée un **planning simple matin-soir** avec durées indicatives des soins et activités clés.
- Utilise un tableau mural à **codes couleurs pour les tâches** afin de réduire les oubli.
- Pour les besoins essentiels, veille à **respecter régimes et textures**, hygiène quotidienne et linge hebdomadaire.
- Assure des **transmissions claires et datées** via cahier de liaison, fiche de suivi et planning mural.

En restant rigoureux sur le temps, l'écrit et l'observation, tu sécurises la personne et facilites vraiment le travail d'équipe.

# Connaissance des publics et des structures

## Présentation de la matière :

En **Bac Pro SAPAT**, la matière **Connaissance des publics** et des structures t'aide à repérer les caractéristiques des enfants, des personnes âgées et des personnes en situation de handicap, puis à comprendre leurs besoins.

Tu découvres aussi le rôle des **structures sanitaires et sociales**, par exemple EHPAD, crèches ou mairies. Ces contenus sont évalués surtout dans l'épreuve Pratiques professionnelles en contrôle en cours de formation, avec une situation pratique d'environ 2 h et plusieurs oraux courts, coefficient 5.

## Conseil :

Pour réussir en **Connaissance des publics** et des structures, organise-toi tôt. Garde un cahier rangé par type de public et par structure, puis prends 10 minutes après chaque cours pour compléter tes fiches avec 1 ou 2 exemples de stage.

- Relire tes fiches publics
- S'entraîner à résumer
- Préparer 3 exemples concrets

En t'y tenant chaque semaine, tu éviteras d'apprendre tout au dernier moment. L'un de mes amis a beaucoup progressé en gardant ce plan de travail affiché au-dessus de son bureau.

## Table des matières

<b>Chapitre 1 :</b> Caractéristiques des publics accompagnés .....	<a href="#">Aller</a>
1. Identification des besoins principaux .....	<a href="#">Aller</a>
2. Diversité sociale et contextuelle .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 2 :</b> Besoins des enfants et des familles .....	<a href="#">Aller</a>
1. Besoins fondamentaux et développement .....	<a href="#">Aller</a>
2. Besoins des familles et facteurs contextuels .....	<a href="#">Aller</a>
3. Repérage, transmission et coordination .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 3 :</b> Besoins des personnes âgées ou handicapées .....	<a href="#">Aller</a>
1. Besoins physiques et prévention .....	<a href="#">Aller</a>
2. Besoins cognitifs et psycho émotionnels .....	<a href="#">Aller</a>
3. Environnement, aides techniques et coordination .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 4 :</b> Typologie des structures de services .....	<a href="#">Aller</a>
1. Typologie générale des structures .....	<a href="#">Aller</a>
2. Structures spécialisées selon le public .....	<a href="#">Aller</a>

3. Services, financement et coordination .....	Aller
<b>Chapitre 5 : Rôles des intervenants sociaux .....</b>	<b>Aller</b>
1. Rôles et missions des intervenants sociaux .....	Aller
2. Coordination et travail en équipe .....	Aller
3. Limites, responsabilités et éthique .....	Aller

## Chapitre 1: Caractéristiques des publics accompagnés

### 1. Identification des besoins principaux :

#### Age et fragilité :

Les personnes âgées présentent souvent une perte de mobilité et d'endurance, ce qui réduit l'autonomie pour les gestes quotidiens. Observe la marche, l'équilibre et note les aides techniques pendant 1 semaine pour dresser un bilan précis.

Selon l'INSEE, 21% de la population française a 65 ans ou plus, rappelle l'importance d'adapter les services en EHPAD ou à domicile et d'anticiper la dépendance.

#### Altérations cognitives :

Les troubles cognitifs vont du déclin léger à la démence avancée, ils modifient la communication et la mémoire. Adapte ton langage, réduis les consignes à 1 ou 2 étapes et répète doucement si nécessaire.

#### Besoins physiques :

La douleur, la nutrition et le sommeil influent sur le comportement et la participation aux activités. Évalue la douleur régulièrement, note l'appétit sur 3 jours et ajuste les soins en concertation avec l'équipe.

#### Exemple d'observation :

Pendant un stage, j'ai noté que Mme R. perdait 30% de sa capacité à monter les escaliers, en 2 semaines j'ai proposé une rampe simple et un programme de renforcement.

Population	Caractéristique	Adaptation
Personnes âgées	Mobilité réduite, fatigue	Aides techniques, planning d'activités adaptées
Troubles cognitifs	Mémoire et communication affectées	Consignes courtes, répétition, support visuel
Handicap moteur	Limitations dans les gestes quotidiens	Aménagements, aide pour transfert, ergothérapie

### 2. Diversité sociale et contextuelle :

#### Diversité culturelle et linguistique :

Les origines culturelles influencent l'alimentation, les croyances de santé et les attentes envers l'accompagnement. Informe-toi sur les préférences, sollicite un interprète si besoin, et évite les jugements rapides lors des premiers contacts.

#### Situation familiale et économique :

La situation familiale affecte le soutien réel et la fréquence des visites. Repère si la personne vit seule, reçoit une aide 1 fois par semaine, et note les ressources financières pour orienter vers les aides sociales adaptées.

### **Autonomie et participation :**

L'autonomie se mesure par les actes quotidiens comme s'habiller ou se laver, et par la participation sociale. Utilise des outils simples, par exemple une grille sur 6 tâches, et fixe 3 objectifs réalistes avec la personne.

### **Mini cas concret :**

Contexte: Mme L, 82 ans, chute à domicile 1 mois avant le stage, vit seule et souffre de douleur chronique. Étapes: évaluation initiale, rééducation 3 fois par semaine, coordination avec le médecin traitant et la famille.

Résultat: mobilité améliorée de 20% après 8 semaines et réduction des épisodes de chute. Livrable attendu: plan d'accompagnement de 4 pages avec 5 objectifs mesurables et suivi hebdomadaire pendant 3 mois.

### **Astuce pratique :**

Note toujours l'heure et le niveau de douleur sur une échelle de 0 à 10, cela prend 1 minute et facilite la communication avec l'équipe et le médecin lors des transmissions.

Action	Fréquence	Objectif
Observation initiale	1 fois au début	Établir un bilan précis
Évaluation douleur	Chaque jour	Suivre l'efficacité des soins
Réunion famille	Toutes les 2 semaines	Coordonner les actions et objectifs
Mise en place aides techniques	Selon besoin	Améliorer l'autonomie et la sécurité

### **i Ce qu'il faut retenir**

Ce chapitre t'apprend à repérer les besoins des personnes âgées ou fragilisées pour adapter ton accompagnement.

- Surveille **mobilité, équilibre et endurance** une semaine pour évaluer l'autonomie et prévoir les aides techniques.
- Face aux **troubles cognitifs et de communication**, donne des consignes brèves, répétées, avec supports visuels.
- Observe **douleur, alimentation et sommeil** sur quelques jours pour ajuster les soins avec l'équipe.

- Prends en compte **contexte familial et ressources** pour organiser les aides, fixer des objectifs réalistes et associer la famille.

En combinant observation structurée, outils simples et coordination avec l'équipe, tu construis un plan d'accompagnement personnalisé qui améliore sécurité, autonomie et participation sociale.

## Chapitre 2 : Besoins des enfants et des familles

### 1. Besoins fondamentaux et développement :

#### Physiques et santé :

Un enfant a besoin d'une alimentation adaptée, de sommeil régulier et de soins médicaux. Observe la croissance, la vaccination et les signes de douleur ou de maladie pour agir rapidement en stage.

#### Affectifs et attachement :

La sécurité affective vient d'une présence stable, d'une écoute et de routines. Favorise le contact, le regard et la prévisibilité pour aider l'enfant à se sentir en confiance au quotidien.

#### Cognitifs et apprentissage :

Les stimulations adaptées, le jeu et la parole soutiennent l'apprentissage. Propose des activités de 10 à 30 minutes selon l'âge, et note les progrès pour ajuster les objectifs pédagogiques.

#### Exemple de routine sommeil :

Un enfant de 2 ans garde un rythme sieste-nuit stable, avec 1 sieste de 1 à 2 heures et coucher à horaire fixe, ce qui réduit les crises et améliore l'attention en journée.

Besoin	Signes observables	Action recommandée
Nutrition	Perte de poids, refus de manger	Informier l'équipe et conseiller un suivi médical
Sommeil	Irritabilité, micro-siestes fréquentes	Adapter les rythmes et communiquer aux parents
Attachement	Crises d'angoisse, retrait	Renforcer la présence rassurante et les routines

### 2. Besoins des familles et facteurs contextuels :

#### Ressources et soutien parental :

Les familles ont besoin d'information, de temps et d'aide matérielle. En entretien, pose des questions ouvertes pour repérer la disponibilité et proposer des solutions concrètes, comme des relais associatifs.

#### Économie et conditions de vie :

Les difficultés financières impactent la santé et la scolarité des enfants. Selon l'INSEE, environ 12 millions d'enfants vivent en France, cela guide tes priorités lors d'interventions locales.

### **Culture et réseau social :**

Les pratiques éducatives varient selon les cultures et les réseaux. Respecte les habitudes familiales, échange sans juger et trouve des compromis concrets pour accompagner l'enfant efficacement.

### **Astuce d'organisation :**

Pour un entretien parental, prépare 3 questions clés et note les réponses en 10 minutes, cela t'aide à synthétiser et à préparer un suivi ciblé après le stage.

### **Mini cas concret :**

Contexte : une famille mono parentale signale fatigue et retards de suivi vaccinal pour un enfant de 4 ans. Étapes : observation 4 semaines, entretien avec la mère, prise de contact avec PMI, plan d'accompagnement. Résultat : vaccination complétée en 6 semaines, réduction des absentéismes scolaires de 60 pour cent. Livrable attendu : rapport d'observation de 2 pages et un plan d'action avec 3 objectifs chiffrés.

## **3. Repérage, transmission et coordination :**

### **Repérage des besoins et signes d'alerte :**

Note les changements de comportement, les retards de langage ou les signes de maltraitance. Un carnet d'observations avec 3 à 5 entrées par semaine permet de suivre l'évolution et d'alerter l'équipe.

### **Transmission et confidentialité :**

Transmets l'information utile à l'équipe et aux partenaires, en respectant la confidentialité. Rédige une fiche synthèse de maximum 1 page pour la réunion d'équipe hebdomadaire.

### **Coordination avec les structures :**

Travaille avec PMI, école et services sociaux pour un accompagnement global. Fixe des rendez-vous de coordination tous les 30 à 60 jours selon la complexité du dossier.

### **Exemple d'intervention coordonnée :**

Lors d'un stage, j'ai assisté à une réunion entre crèche, PMI et parents, qui a abouti à 3 séances de soutien parental en 2 mois, et à un suivi orthophonique programmé.

Élément	Question à se poser	Action concrète
Observation	Quoi, quand, fréquence	Noter 3 faits précis par semaine
Parentalité	Ressources et contraintes	Proposer 1 solution locale
Coordination	Qui informer et comment	Envoyer une fiche synthèse hebdomadaire

### **Check-list terrain :**

- Observer 3 fois par semaine et noter faits précis

- Préparer 3 questions ouvertes pour l'entretien parental
- Rédiger une fiche synthèse de 1 page avant la réunion
- Planifier un rendez-vous de coordination sous 30 à 60 jours
- Proposer au moins 1 ressource locale adaptée

## Ce qu'il faut retenir

Un enfant a besoin de nutrition, sommeil, santé, mais aussi de **sécurité affective stable** et de stimulations adaptées pour apprendre. Ton rôle est d'observer, ajuster les activités et sécuriser le quotidien.

- Utilise une **observation régulière** (3 à 5 notes par semaine) pour repérer retards, mal-être ou maltraitance.
- En entretien, soutiens les parents en posant 3 questions ouvertes et en proposant au moins une ressource locale.
- Assure un **partenariat avec les familles** respectueux des cultures et des contraintes de vie.
- Organise la **coordination avec les structures** (PMI, école, services sociaux) et partage une fiche synthèse courte.

En stage, tu agis comme relais entre enfant, famille et partenaires. Plus tes observations sont précises et partagées, plus l'accompagnement sera efficace et cohérent.

## Chapitre 3 : Besoins des personnes âgées ou handicapées

### 1. Besoins physiques et prévention :

#### Évaluation fonctionnelle et autonomie :

Tu dois vérifier mobilité, force, équilibre et capacité à accomplir les actes de la vie quotidienne, en utilisant des outils comme l'AGGIR ou l'échelle de Katz pour objectiver l'autonomie.

#### Prévention des risques physiques :

Repère douleurs, perte de poids, incontinence et antécédents de chutes, puis propose mesures simples, par exemple adaptations du domicile ou séances de rééducation, pour réduire le risque de blessure.

#### Contexte démographique :

Selon l'INSEE, en 2020 environ 20% de la population avait plus de 65 ans, ce qui augmente la demande de soins à domicile et de structures comme les EHPAD.

#### Astuce pratique :

Prends toujours les mesures du domicile lors de la visite, notamment largeur de porte et hauteur de seuil, 80 cm minimum pour passage d'un fauteuil roulant standard.

Risque	Signes	Intervention
Chute	Perte d'équilibre, plaies, antécédent de chute	Barres d'appui, chaussage adapté, séance kiné 2 fois par semaine
Malnutrition	Perte de poids, appétit faible	Repas enrichis, suivi diététique, pesée hebdomadaire
Incontinence	Fuites, irritation cutanée	Aide aux toilettes, protocole hygiène, pads adaptés

### 2. Besoins cognitifs et psycho émotionnels :

#### Communication et repérage des troubles cognitifs :

Observe signes de déclin cognitif comme oubli fréquent, désorientation ou changements de comportement, note la date d'apparition et alerte l'infirmier ou le médecin pour bilan neuropsychologique.

#### Soutien psycho émotionnel :

Propose activités adaptées, maintenir routines et contacts sociaux, offrir écoute active et orienter vers psychologue si anxiété ou dépression persistent, surtout chez les personnes isolées.

#### Exemple d'accompagnement mémoire :

Atelier mémoire hebdomadaire de 45 minutes améliore participation et réduit anxiété, 8 à 10 participants animé par un éducateur spécialisé en EHPAD.

### 3. Environnement, aides techniques et coordination :

#### Aménagement du logement et aides techniques :

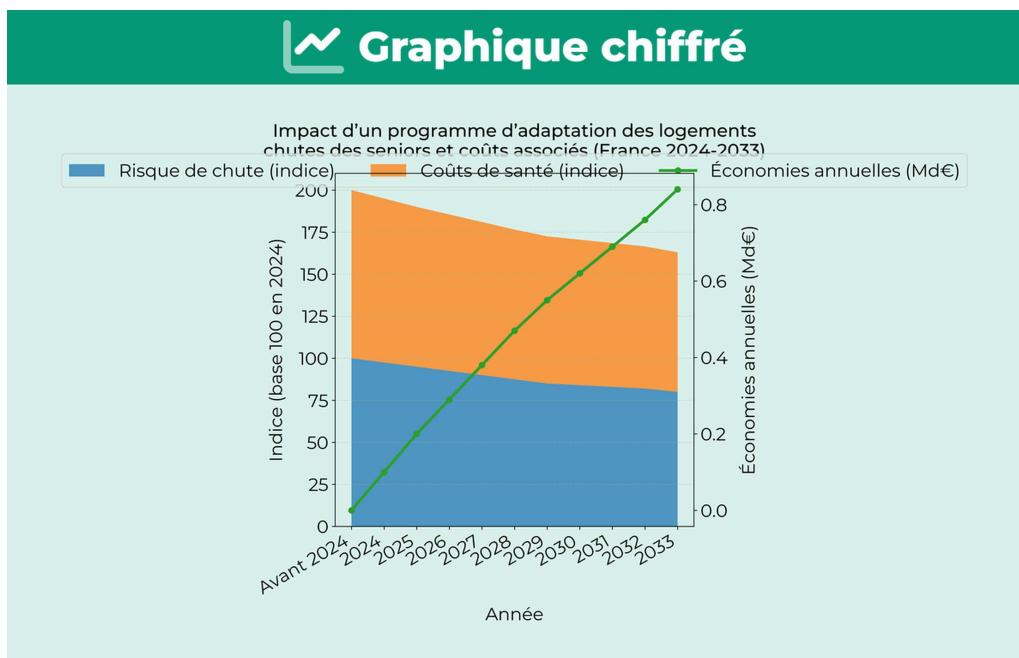
Évalue besoins en aides techniques comme fauteuil roulant, barres d'appui, lit médicalisé, et propose devis, adaptation de salle d'eau et éclairage pour préserver autonomie et sécurité.

#### Coordination et droits :

Informe sur droits, aides financières et prestations, contacte médecin traitant, assistante sociale et équipe pluridisciplinaire pour construire plan de soins et plan d'aide personnalisé.

#### Exemple de cas concret :

Mme Martin, 82 ans, vit seule et a chuté 2 fois en 6 mois, objectif réduire les chutes de 60% en 3 mois par installation de barres, rééducation bihebdomadaire et suivi mensuel.



Livrable attendu: rapport d'évaluation de 2 pages, plan d'aide personnalisé et devis estimatif listant adaptations, coût global estimé entre 400 et 2 500 euros selon travaux.

Checklist opérationnelle	Action
Visite à domicile	Mesurer portes, repérer obstacles, noter éclairage et sols glissants
Evaluation autonomie	Remplir grille AGGIR ou Katz et transmettre au coordonnateur

Plan d'aide	Définir objectifs, interventions et fréquence des suivis
Suivi	Compte rendu mensuel, ajustement des aides si besoin

#### **Exemple d'optimisation d'un processus de production :**

Sur un petit projet de stage, on a réduit les risques de chute de 40% en installant 3 barres d'appui, en organisant 8 séances de kiné et en formant la famille sur 2 visites d'une heure.

#### **i Ce qu'il faut retenir**

Tu dois réaliser une **évaluation fonctionnelle complète** : mobilité, équilibre et actes de la vie quotidienne, avec AGGIR ou Katz, pour objectiver l'autonomie.

- Met en place une **prévention des risques physiques** ciblée : chutes, malnutrition, incontinence, via adaptations du domicile et rééducation.
- Surveille mémoire, orientation et humeur pour un **soutien psycho émotionnel** adapté et luttant contre l'isolement.
- Aménage le logement avec aides techniques, mesures précises et éclairage sécurisé.
- Construit un **plan d'aide personnalisé** avec l'équipe pluridisciplinaire, droits et aides financières, puis assure un suivi régulier.

En résumé, tu combines évaluation, aménagement, coordination et soutien psychologique pour maintenir au maximum l'autonomie et la sécurité à domicile.

## Chapitre 4 : Typologie des structures de services

### 1. Typologie générale des structures :

#### Structure publique :

Les structures publiques sont gérées par l'État, les départements ou les communes, elles garantissent un accès large et sont financées par des impôts et des dotations publiques, avec des obligations réglementaires fortes.

#### Structure associative :

Les associations complètent l'offre locale, elles réunissent salariés et bénévoles, et se financent par subventions, cotisations et dons. Selon l'INSEE, il existe plus de 1 million d'associations en France, souvent de proximité.

#### Structure privée :

Les entreprises privées proposent des services commerciaux ou solidaires, elles facturent selon des tarifs libres ou encadrés et peuvent répondre rapidement aux demandes, particulièrement quand il faut ouvrir des places en quelques mois.

Type	Financement	Avantage clé	Exemple
Public	Dotations et impôts	Accès universel	Centre communal d'action sociale
Associatif	Subventions et dons	Ancrage local	Accueil de jour pour seniors
Privé	Facturation et investisseurs	Réactivité	EHPAD privé

### 2. Structures spécialisées selon le public :

#### Structures pour enfants et familles :

Tu trouveras des crèches, centres de loisirs et PMI, leur organisation mise sur la prévention et l'accompagnement parental, avec des équipes pluridisciplinaires pour suivre les besoins éducatifs et sanitaires.

#### Structures pour personnes âgées :

EHPAD, services d'aide à domicile et accueils de jour s'adaptent selon l'autonomie. D'après le ministère de la Santé, la demande pour de l'aide à domicile augmente régulièrement avec le vieillissement.

#### Structures pour personnes en situation de handicap :

Foyers, centres d'accueil et services d'accompagnement proposent des réponses adaptées, incluant insertion sociale et professionnelle, et des parcours personnalisés coordonnés par des référents métier.

### **Mini cas concret :**

Contexte : Un village de 4 000 habitants manque d'une structure d'accueil de jour pour personnes âgées atteintes de troubles légers, besoin évalué à 8 places sur demande locale.

Étapes : Coordonner collectivité et association, établir budget prévisionnel sur 12 mois, recruter 1 coordinateur et 2 intervenants à temps partiel, aménager une salle municipale.

Résultat : Ouverture de 8 places en 6 mois, 3 bénéficiaires quotidiens en moyenne la première semaine, satisfaction mesurée à 80 % via un questionnaire simplifié.

Livrable attendu : Dossier opérationnel de 10 pages comprenant budget annuel chiffré, planning hebdomadaire, fiche poste pour 3 salariés et fiche d'évaluation des usagers.

## **3. Services, financement et coordination :**

### **Modes de financement :**

Les structures combinent au moins 2 sources : subventions publiques, contributions des usagers, et parfois fonds privés. Savoir lire un budget annuel t'aide à comprendre les priorités et limites financières.

### **Coordination et partenariats :**

La collaboration entre acteurs est essentielle, tu travailleras souvent avec 3 types de partenaires : santé, social et éducation. Une convention simple de 2 pages peut clarifier les responsabilités et la communication.

### **Organisation interne et rôles :**

Chaque structure définit rôles et responsabilités, par exemple un responsable, un coordinateur et des intervenants. En stage, repère l'organigramme et note 2 procédures clés pour intervenir en sécurité.

### **Astuce de stage :**

Arrive 15 minutes avant le début du service pour observer la transmission d'informations, prends des notes sur les habitudes et évite d'intervenir sans demander, cela évite 90 % des maladresses.

Avant la checklist, voici une petite liste rapide pour retenir l'essentiel :

- Repère le statut de la structure dès le premier jour.
- Demande le plan de financement et l'organigramme pour comprendre les priorités.
- Observe les partenariats locaux et note les référents clés.

Check-list opérationnelle	Action à faire
---------------------------	----------------

Identifier le statut	Vérifier documents légaux et statuts
Connaître les financements	Demander budget et sources de revenus
Repérer les partenaires	Lister contacts santé, social, éducation
S'informer sur les procédures	Demander protocoles et fiches de poste

Pour finir, garde en tête que bien connaître le type de structure te permet d'adapter ton attitude, tes gestes professionnels et tes propositions d'animation ou d'aide, ça fait toute la différence sur le terrain.

### **Ce qu'il faut retenir**

Les services se structurent en trois grands statuts : **structures publiques, associatives et privées**, chacun avec son financement, ses obligations et ses avantages pour les usagers.

- Les structures se spécialisent selon le public accueilli enfants, familles, personnes âgées ou en situation de handicap, avec équipes pluridisciplinaires et parcours personnalisés.
- Le fonctionnement repose sur au moins deux sources de financement et sur des **financement et partenariats** bien formalisés.
- L'organisation combine responsable, coordinateur et intervenants, avec des **rôles et procédures internes** à repérer dès ton arrivée.
- En stage, l'**observation active du terrain** et la connaissance de l'organigramme limitent erreurs et malentendus.

En identifiant le type de structure, ses ressources et ses partenaires, tu ajustes ton posture professionnelle et proposes des actions vraiment adaptées aux besoins locaux.

## Chapitre 5 : Rôles des intervenants sociaux

### 1. Rôles et missions des intervenants sociaux :

#### **Présence et accompagnement quotidien :**

Tu es souvent le lien quotidien entre la personne et les services, tu assures aide pratique, écoute et repérage des changements. Une visite type dure 20 à 45 minutes selon le besoin.

#### **Évaluation et planification des actions :**

Ton rôle consiste à évaluer les besoins, proposer un plan d'action et fixer des objectifs mesurables, par exemple 1 rendez-vous de suivi par mois ou un bilan à 3 mois.

#### **Soutien psychosocial et orientation :**

Tu apportes une écoute, des conseils concrets et tu orientes vers des spécialistes ou des structures adaptées, comme une association, un centre médico-social ou un service d'aide à domicile.

#### **Exemple d'accompagnement d'une personne isolée :**

Un intervenant propose 1 visite hebdomadaire de 30 minutes, identifie besoin en portage de repas, oriente vers le CLIC et planifie un bilan social sous 15 jours.

### 2. Coordination et travail en équipe :

#### **Communication interprofessionnelle :**

Tu partages l'information utile avec les collègues, tu participes aux réunions de coordination et tu adaptes ton discours selon le rôle des autres pour éviter les malentendus.

#### **Transmission et dossier partagé :**

Tenir à jour les transmissions écrites est essentiel, tu notes observations, actions et rendez-vous. Un bon dossier facilite la continuité lors des remplacements ou des congés.

#### **Répartition des tâches et référent unique :**

Sur un secteur, chacun a des responsabilités claires, le référent coordonne les actions et vérifie la cohérence des interventions, souvent pour 10 à 30 usagers selon le territoire.

Profession	Mission principale	Exemple d'action
Travailleur social	Évaluation globale	Plan d'action personnalisé
Éducateur	Accompagnement éducatif	Ateliers quotidiens
Aide à domicile	Aide technique	Aide aux repas et toilette
Infirmier	Soins et suivi médical	Suivi de médication

### **Astuce organisation stage :**

Note toujours la durée des visites et l'heure, un cahier de transmissions clair évite les doublons et les oubliés durant les 2 à 3 premières semaines de ton stage.

### **3. Limites, responsabilités et éthique :**

#### **Confidentialité et consentement :**

Tu respectes le secret professionnel, tu demandes le consentement avant toute transmission et tu notes les consentements ou refus dans le dossier, pour assurer la sécurité juridique des actions.

#### **Respect des limites professionnelles :**

Évite de te substituer aux proches ou aux professionnels, signale quand une situation dépasse tes compétences et demande de l'aide, cela protège l'usager et l'équipe.

#### **Signalement et gestion des situations à risque :**

Si danger, tu informes rapidement le référent et les services compétents, tu consignes les faits par écrit et tu suis les procédures internes sous 24 à 72 heures selon la gravité.

#### **Exemple de signalement :**

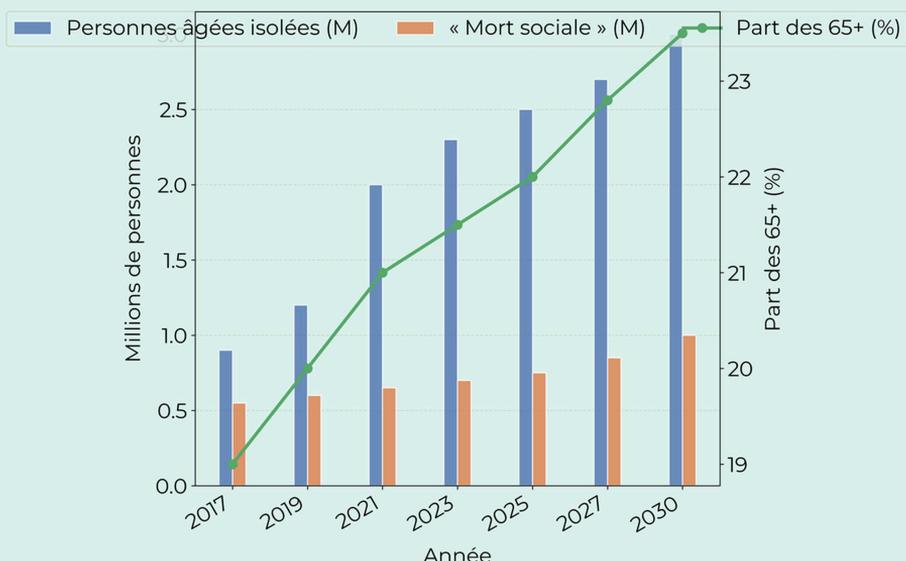
Un intervenant remarque malaise et traces de chute, il alerte le référent, organise une visite infirmière sous 48 heures et rédige un compte rendu de 1 page.

#### **Mini cas concret :**

Contexte : EHPAD de 60 résidents, équipe sociale de 6 personnes, augmentation des appels pour solitude. Étapes : audit 2 semaines, plan en 4 actions, mise en place en 30 jours. Résultat : réduction de 15% des appels d'urgence. Livrable : rapport de 3 pages et fiche d'action d'une page par résident concerné.

## Graphique chiffré

Solitude des seniors et vieillissement de la population (2017–2030)



Checklist opérationnelle	Action
Préparer la visite	Vérifier dossier, objectifs et matériel
Pendant la visite	Observer, écouter, noter 3 points clés
Après la visite	Transmettre écrit et planifier suivi
En cas de doute	Contacter le référent ou le tuteur de stage

### Exemple d'erreur fréquente :

Ne pas tracer une observation importante peut causer une rupture de suivi, apprends à rédiger 2 à 4 lignes claires et datées à chaque visite, cela sauve du temps pour tout le monde.

### Astuce de terrain :

Sois ponctuel, prépare 3 questions clés avant chaque visite et garde toujours une version papier du dossier, surtout lors des tournées où la connexion peut manquer.

### i Ce qu'il faut retenir

Comme intervenant social, tu assures une **présence quotidienne structurée**: visites courtes, aide pratique, écoute et repérage des changements, surtout chez les personnes isolées.

Tu dois aussi **évaluer les besoins**, fixer des objectifs concrets, orienter vers les bons services et planifier des bilans réguliers.

- Tu relies l'équipe: **communication interprofessionnelle claire**, réunions, dossier partagé à jour et référent qui coordonne les actions.
- Tu appliques un **respect absolu du secret**, demandes le consentement avant toute transmission et notes accords, refus et risques.
- En cas de danger, tu informes vite le référent, suis la procédure de signalement et traces par écrit faits, durée de visite et suivi prévu.

Cette rigueur protège les usagers, clarifie tes responsabilités et garantit un accompagnement cohérent pour chaque personne.

# Soins d'hygiène et de confort à la personne

## Présentation de la matière :

Dans le **Bac Pro SAPAT**, la matière « **Soins d'hygiène et de confort** à la personne » t'apprend des gestes de propreté et de bien-être, directement utiles dans les structures de santé, de petite enfance ou de service à domicile.

Tu interviens auprès d'enfants, d'adultes ou de personnes âgées, en crèche, en EHPAD ou à domicile, en gardant toujours en tête l'écoute, la pudeur et la relation de confiance avec la personne accompagnée. Un camarade me disait qu'il a vraiment pris confiance après son premier long stage.

Ces compétences sont évaluées dans l'épreuve de pratiques professionnelles, avec un **coefficent 5** sur un total de 20 au bac, soit **environ 25 %** de la note finale. L'évaluation combine contrôle en cours de formation et épreuve pratique et orale d'environ 2 heures en fin de terminale.

## Conseil :

Pour réussir cette matière, le plus important est de t'entraîner régulièrement aux **gestes d'hygiène sécurisés** vus en cours, puis de les répéter en stage jusqu'à ce qu'ils deviennent naturels et fluides.

Pour t'organiser, tu peux viser de petites actions chaque semaine et t'appuyer sur des **fiches de révision courtes** pour retenir les étapes clés. Exemples :

- Planifie 2 entraînements de 20 minutes avec un camarade sur les soins de base
- Note après chaque stage les soins que tu maîtrises et ceux à retravailler

Évite de tout apprendre la veille, car l'épreuve demande des gestes automatiques et une attitude rassurante. Si tu gardes 2 créneaux de 30 minutes par semaine pour t'entraîner, tu arriveras bien plus serein le jour J.

## Table des matières

<b>Chapitre 1 :</b> Soins d'hygiène corporelle .....	<a href="#">Aller</a>
1. Hygiène de base et principes .....	<a href="#">Aller</a>
2. Organisation et sécurité lors des soins .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 2 :</b> Aide aux actes quotidiens .....	<a href="#">Aller</a>
1. Aide à l'habillage et vêtements .....	<a href="#">Aller</a>
2. Toilette intime, aide au lever et continence .....	<a href="#">Aller</a>
3. Alimentation, hydratation et mobilisation .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 3 :</b> Installation et mobilisation sécurisée .....	<a href="#">Aller</a>

1. Préparation de l'environnement et du matériel ..... [Aller](#)

2. Techniques sécurisées d'installation et de transfert ..... [Aller](#)

3. Communication, prévention des risques et suivi ..... [Aller](#)

**Chapitre 4 : Prévention des risques domestiques** ..... [Aller](#)

1. Prévenir les chutes et les blessures ..... [Aller](#)

2. Réduire les risques liés au feu, à l'électricité et aux produits ménagers ..... [Aller](#)

3. Gérer l'hygiène, les médicaments et la surveillance sanitaire ..... [Aller](#)

## **Chapitre 1: Soins d'hygiène corporelle**

### **1. Hygiène de base et principes :**

#### **Préparation du poste :**

Pose ton matériel sur une surface propre, à portée de main, et vérifie la température de l'eau entre 34 et 37 °C. Prépare 1 serviette propre et 1 gobelet pour rincer si nécessaire.

#### **Techniques de lavage et bains :**

Pour le lavage des mains, frotte 20 secondes au savon, couvre paumes et ongles. Pour la toilette, privilégie des mouvements doux du haut vers le bas et nettoie les plis cutanés sans frotter fort.

#### **Produits et peau fragile :**

Choisis un savon doux ou un syndet, évite l'alcool sur les peaux très fines, hydrate après la toilette avec une crème adaptée. Note toute rougeur ou gerçure dans le dossier de soins.

#### **Astuce pratique :**

Range toujours ton matériel dans l'ordre d'utilisation, cela évite de rentrer et sortir 3 fois de la chambre et de perdre 8 à 10 minutes par soin.

#### **Exemple d'application :**

Pour une toilette complète au lit, compte environ 20 à 30 minutes pour une personne dépendante, en incluant habillage et hydratation.

### **2. Organisation et sécurité lors des soins :**

#### **Mise en place du matériel :**

Installe un bac, 2 gants, 1 savon doux, 1 serviette et une protection pour le lit. Vérifie ton environnement, espace libre et luminosité, pour éviter les chutes et accélérer le soin.

#### **Respect de l'intimité et communication :**

Présente-toi, explique chaque geste et protège l'intimité avec des draps. Une personne rassurée coopère mieux et le soin dure souvent 10 à 15 minutes de moins quand la communication est claire.

#### **Mini cas concret : toilette quotidienne pour une personne semi-dépendante :**

Contexte : personne âgée 85 ans, mobilité réduite, se lève partiellement. Étapes : préparation 5 minutes, toilette 20 minutes, habillage 5 minutes. Résultat : confort amélioré et peau hydratée. Livrable attendu : fiche de suivi complétée avec durée totale 30 minutes et 1 observation.

#### **Exemple d'organisation en stage :**

J'avais souvent 6 résidents le matin, j'ai réparti 30 minutes par toilette et gagné 45 minutes en optimisant le matériel et l'ordre des interventions.

Étape	Action	Fréquence	À vérifier	Temps estimé
Préparation	Matériel prêt et température de l'eau contrôlée	Avant chaque soin	Matériel propre et complet	5 minutes
Toilette	Lavages doux, plis cutanés et zones intimes protégées	1 fois par jour	Absence de rougeur ou douleur	20 à 30 minutes
Hydratation	Application de crème adaptée après séchage	1 fois par jour	Peau non collante et sans résidu	2 minutes
Transmission	Noter les observations sur la fiche soins	Après chaque soin	Fiche remplie et signée	2 minutes

#### Points de vigilance :

Surveille déshydratation, macération et rougeurs, change la position toutes les 2 heures si la personne est alitée. Note tout changement et alerte l'infirmier si besoin.

#### Remarques statistiques :

Selon l'INSEE, la part des personnes de 75 ans et plus augmente dans la population française, cela implique plus de soins d'hygiène adaptés et une attention renforcée au maintien de l'autonomie.

#### Exemple d'erreur fréquente :

Oublier de vérifier la température de l'eau provoque souvent des témoignages d'inconfort, pense à tester toujours avec le dos de ta main avant de commencer.

#### i Ce qu'il faut retenir

Pour un soin d'hygiène efficace, prépare le matériel propre à portée de main et vérifie l'eau à 34-37 °C. Adopte un **lavage des mains complet** et des gestes doux du haut vers le bas, en nettoyant bien les plis.

- Utilise un savon doux ou syndet, protège la **peau fragile et sèche** puis hydrate systématiquement.
- Organise l'espace pour éviter les chutes et range ton matériel dans l'ordre d'utilisation pour gagner du temps.
- Assure un **respect de l'intimité** et explique chaque geste pour obtenir la coopération.

- Surveille rougeurs, macération, douleur et note tes observations sur la fiche de soins après chaque toilette.

Planifie 20 à 30 minutes par toilette complète et adapte la durée à l'autonomie et au confort de la personne.

## **Chapitre 2 : Aide aux actes quotidiens**

### **1. Aide à l'habillage et vêtements :**

#### **Préparation et respect des choix :**

Prépare les vêtements selon la météo, l'activité et les préférences de la personne. Propose deux choix maximum pour favoriser l'autonomie. Respecte l'intimité, demande avant chaque geste et explique simplement.

#### **Techniques pour personnes à mobilité réduite :**

Utilise la méthode du bas vers le haut pour pantalon, glisse les bras dans les manches en guidant sans tirer. Toujours demander la permission avant de manipuler les membres fragiles ou prothèses.

#### **Conseils pratiques et erreurs fréquentes :**

Évite d'imposer des tenues, ne force jamais un bras. Astuce, préparer les vêtements sur une chaise à hauteur utile, évite les tissus difficiles à enfiler comme les cols serrés.

#### **Exemple d'aide à l'habillage :**

Avec une personne ayant une épaule douloureuse, tu passes d'abord le bras valide dans la manche puis soutiens doucement l'épaule douloureuse pour la glisser, procédure prise en 8 à 10 minutes.

En stage, j'ai aidé une dame à choisir une robe, son sourire m'a montré qu'un petit choix peut améliorer la journée, c'était une leçon simple mais marquante.

### **2. Toilette intime, aide au lever et continence :**

#### **Organisation du lever et prévention des chutes :**

Prépare l'espace, vérifie l'éclairage et enlève obstacles. Demande au résident de s'asseoir 1 minute avant le lever pour éviter vertiges, et accompagne toujours en restant du côté le plus sûr.

#### **Gestes pour la toilette intime :**

Respecte la pudeur, instrumentalise le matériel propre et jetable, travaille du propre vers le sale, surveille l'état cutané et cesse si douleur ou rougeur détectée.

#### **Gestion de l'incontinence :**

Propose un change régulier toutes les 3 à 4 heures selon besoin, choisis des protections adaptées, note les épisodes pour évaluer la fréquence et prévenir complications cutanées.

#### **Exemple de gestion d'incontinence :**

Sur une semaine, tu relèves 4 épisodes nocturnes chez un résident, tu signales, et en 2 semaines l'équipe ajuste le programme de changes pour réduire l'humidité et les rougeurs.

### 3. Alimentation, hydratation et mobilisation :

#### Aide à la prise de repas et stimulation de l'alimentation :

Installe correctement la personne, coupe les aliments en bouchées adaptées, favorise aliments riches en protéines et fibres, note les quantités ingérées pour suivre l'appétit quotidien.

#### Hydratation et signes de déshydratation :

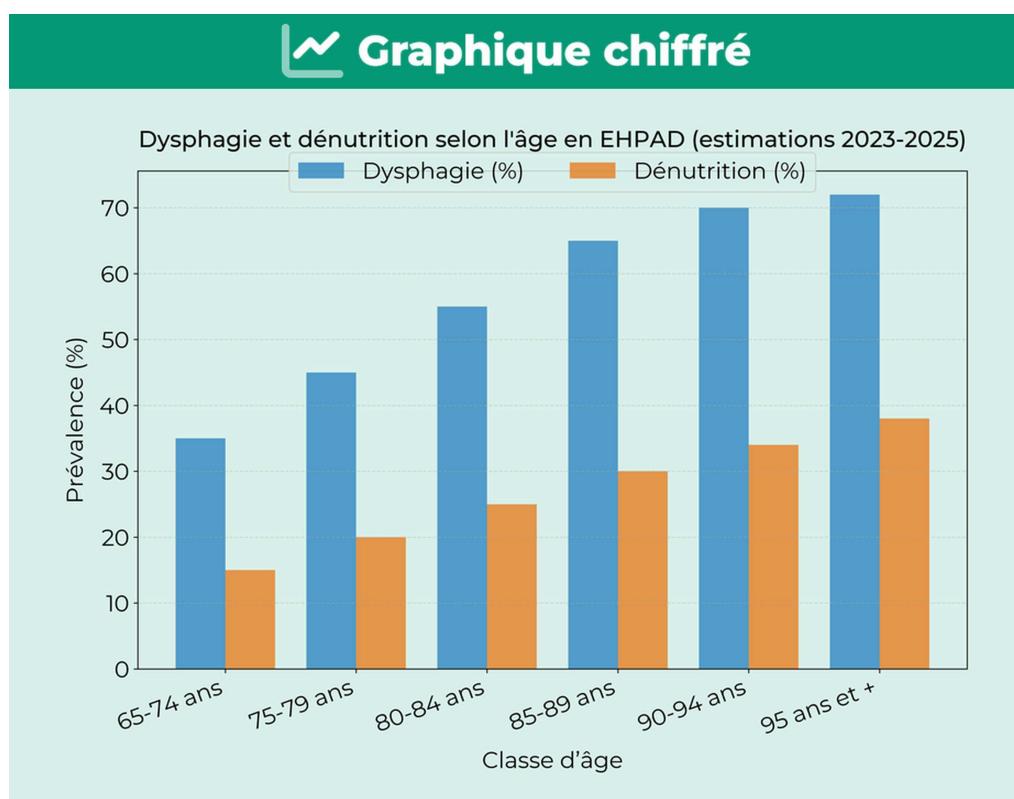
Propose de l'eau toutes les 1 à 2 heures, surveille urine foncée, fatigue ou sécheresse buccale, reporte à l'infirmier si signes persistants, la déshydratation augmente le risque de chute.

#### Mobilisation et prévention d'escarres :

Change la position toutes les 2 heures si alité, utilise coussins pour appui, surveille zones à risque comme talons et sacrum, note rougeurs qui ne disparaissent pas.

#### Exemple d'aide au repas :

Pour un résident avec dysphagie légère, tu proposes 3 bouchées par minute, textures adaptées, et enregistre 180 grammes consommés sur un repas habituel.



#### Mini cas concret :

Contexte: résident alité âge 88 ans, fragilité cutanée. Étapes: évaluation, mise en place de rotation toutes les 2 heures, coussins adaptés, hygiène quotidienne, surveillance et compte rendu journalier.

Résultat: après 14 jours, disparition des rougeurs et réduction du risque d'escarre. Livrable attendu: fiche de suivi chiffrée, 14 lignes avec heures de rotation et observation cutanée.

Tâche	Fréquence	Critère de réussite
Vérifier le matériel	Quotidien	Matériel propre et disponible
Aider au lever	Matin et soir	Personne debout sans vertige en moins de 2 minutes
Change incontinence	Toutes les 3 à 4 heures	Peau sèche et propre
Rotation position	Toutes les 2 heures	Pas de rougeur persistante

### Ce qu'il faut retenir

Tu aides aux actes quotidiens en combinant autonomie, sécurité et confort. L'habillage respecte les choix, l'intimité et les limites physiques, avec techniques adaptées aux membres douloureux ou prothèses.

- Pour le lever, tu sécurises l'environnement, appliques la pause assise et assures la **prévention des chutes**.
- En toilette intime, tu utilises matériel propre, vas du propre au sale et garantis le **respect de l'intimité**.
- Pour continence et escarres, tu structure les changes, rotations et notes toute **surveillance de la peau**.
- Pendant repas et hydratation, tu adaptes textures, quantités et suis les apports.

En appliquant ces repères simples et en consignant observations et horaires, tu contribues à la sécurité, à la dignité et au bien-être quotidien de chaque résident.

## **Chapitre 3 : Installation et mobilisation sécurisée**

### **1. Préparation de l'environnement et du matériel :**

#### **Matériel adapté :**

Vérifie toujours la présence et le bon état des aides, comme la ceinture de transfert, planche de transfert, draps glisseurs et lève-personne. Remplace ou signale tout élément abîmé avant l'intervention.

#### **Organisation de l'espace :**

Libère un périmètre d'au moins 90 centimètres autour du lit ou du fauteuil pour manœuvrer. Range chaise, table et obstacles qui peuvent gêner ou faire trébucher l'équipe.

#### **Vérification de l'état du patient :**

Évalue rapidement la vigilance, la douleur, l'appui et la présence d'orthèses. Note tout signe clinique qui change la technique de transfert, comme une prothèse fragile ou une douleur aiguë.

#### **Astuce matériel :**

Garde toujours une paire de gants propres et un drap glisseur accessible, cela évite de perdre du temps quand la mobilisation doit être faite en urgence.

### **2. Techniques sécurisées d'installation et de transfert :**

#### **Principes biomécaniques :**

Place tes pieds écartés environ 30 centimètres, fléchis les genoux à 90 degrés et garde le dos droit. Utilise la force des jambes pour soulever, cela réduit le risque de lombalgie.

#### **Transfert à une personne :**

Explique l'action, demande l'accord, positionne-toi face à la personne et coordonne avec un collègue en comptant jusqu'à 3 avant d'exécuter le mouvement de bascule et de levage.

#### **Utilisation d'aides mécaniques :**

Privilégie le lève-personne pour des manutentions fréquentes ou supérieures à 25 kg, cela protège ton dos et augmente le confort du résident pendant le transfert.

#### **Exemple d'optimisation d'un processus de production :**

Lors d'un transfert lit-fauteuil pour un résident de 78 kg, l'équipe a préparé l'espace, utilisé une ceinture et synchronisé le geste. Temps effectif réduit de 15 minutes à 6 minutes, confort amélioré.

#### **Astuce teamwork :**

Désigne toujours un leader qui donne les consignes claires, cela évite les hésitations et réduit les risques d'accidents lors des transferts à 2 ou 3 personnes.

**Mini cas concret :**

Contexte : résident de 84 ans alité après chute, mobilité réduite, poids 72 kg, douleur modérée. Étapes : évaluation, préparation lève-personne, habillage d'une ceinture, transfert lit-fauteuil en 4 minutes. Résultat : transfert sans douleur aggravée, confort évalué à 8 sur 10. Livrable attendu : fiche intervention complétée avec durée de la manœuvre de 4 minutes et recommandation d'utilisation du lève-personne pour 2 à 3 mobilisations quotidiennes.

### **3. Communication, prévention des risques et suivi :**

**Communication et consentement :**

Explique chaque étape avant d'agir et recueille l'accord verbal de la personne. Une phrase simple suffit, par exemple, "Tu es prêt, on y va à trois ?" pour rassurer et obtenir la coopération.

**Signaler et documenter :**

Note la technique utilisée, le temps, la présence d'éventuelles douleurs et les aides utilisées dans le dossier de soin. C'est utile pour la traçabilité et pour les collègues suivants.

**Gestion des incidents et prévention des TMS :**

Si un incident survient, arrête-toi, sécurise la personne et alerte. Pour prévenir les troubles musculo-squelettiques, varie les tâches et utilise des aides mécaniques dès que possible.

Risque	Signes	Action immédiate
Chute	Glissade, perte d'équilibre	Stabiliser la personne, appeler renfort, documenter
Douleur aiguë	Gémissements, retrait d'un membre	Arrêter le geste, évaluer douleur, alerter l'infirmier
TMS chez l'équipe	Raideur, douleur lombaire	Adapter les tâches, signaler au responsable, programmer formation

**Checklist opérationnelle :**

Utilise cette check-list rapide avant chaque mobilisation, cela évite les oubli et sécurise l'action.

Étape	Question à se poser
Évaluer	La personne peut-elle coopérer ?

Préparer	Matériel et espace sont-ils prêts ?
Sécuriser	Aides posées et freinage activé si nécessaire ?
Exécuter	Qui commande et compte pour synchroniser ?
Documenter	La fiche d'intervention est-elle complétée ?

#### Exemple de retour d'expérience :

En stage, j'ai souvent vu des transferts trop rapides, la correction la plus efficace a été de poser une étape de vérification de 30 secondes, cela a diminué les incidents et stress de l'équipe.

### i Ce qu'il faut retenir

Pour chaque mobilisation, prépare un environnement sûr et un matériel en bon état. Vérifie l'état clinique du résident pour adapter la technique. Applique les principes biomécaniques pour protéger ton dos et privilégie les aides mécaniques dès que la charge est importante.

- **Préparation matérielle rigoureuse** : ceinture, draps glisseurs, lève-personne disponibles.
- **Organisation de l'espace de travail** : 90 cm libres autour du lit.
- **Techniques de transfert sécurisées** : pieds écartés, genoux fléchis, leader désigné.
- **Communication claire et consentement** + traçabilité systématique dans le dossier de soins.

Utilise la checklist avant chaque geste pour limiter oubli et incidents. En cas de douleur ou chute, arrête-toi, sécurise la personne et préviens, afin de préserver aussi ton propre corps.

## Chapitre 4 : Prévention des risques domestiques

### 1. Prévenir les chutes et les blessures :

#### **Identification des points dangereux :**

Repère les zones à risque comme tapis glissants, câbles au sol, escaliers mal éclairés ou seuils. Fais un tour rapide en 10 minutes pour noter au moins 5 points à corriger dans un logement type.

#### **Aménagement et aides techniques :**

Installe barres d'appui, éclairage de nuit, tapis antidérapants et rampes. Une seule barre correctement posée peut réduire les chutes de 30 pour cent selon les retours de terrain en EHPAD et à domicile.

#### **Surveillance et communication :**

Planifie des passages réguliers et demande au bénéficiaire de te signaler toute instabilité. Note les observations sur 1 fiche simple, datée et signée, pour suivi et transmission à l'équipe.

#### **Exemple d'aménagement simple :**

Tu ajoutes une barre près du lavabo, un bandeau lumineux pour la nuit et tu ranges les chaussures dans un meuble fermé, réduisant les obstacles dans le couloir.

### 2. Réduire les risques liés au feu, à l'électricité et aux produits ménagers :

#### **Sécurité électrique :**

Vérifie les prises, câbles effilochés et multiprises surchargées. Remplace tout matériel non conforme, et note la date de vérification dans le carnet de suivi tous les 6 mois.

#### **Stockage et étiquetage des produits :**

Range produits toxiques hors de portée, dans des boîtes fermées et clairement étiquetées. Utilise des contenants séparés pour détergents et médicaments afin d'éviter les confusions.

#### **Gestes en cas d'incendie :**

Connais l'emplacement des extincteurs et la procédure d'évacuation. Exerce au moins 1 simulation par an avec la personne accompagnée pour que tout le monde sache où aller rapidement.

Risque	Cause fréquente	Mesure préventive
Chute	Sol glissant ou obstacles	Aménagement, éclairage et barres d'appui

Brûlure / incendie	Cuisinière laissée sans surveillance	Surveillance, détecteur de fumée, extincteur
Intoxication	Mauvais stockage des produits	Etiquetage, armoire fermée, formation rapide
Electrocution	Câbles endommagés	Contrôle visuel et remplacement

### 3. Gérer l'hygiène, les médicaments et la surveillance sanitaire :

#### Gestes barrières et désinfection :

Respecte le lavage des mains, nettoie surfaces à risque et change le linge souillé. Utilise 1 produit désinfectant adapté et respecte le temps de contact indiqué pour être efficace.

#### Gestion des médicaments :

Vérifie prescription et posologie lors de chaque distribution. Range médicaments dans un endroit sécurisé, note la prise sur un tableau journalier et archive les anomalies pour le médecin.

#### Obligations et signalement :

Si tu constates une situation dangereuse ou un incident, remplis un rapport d'incident daté et informe le responsable dans les 24 heures. C'est utile pour prévenir des récidives et améliorer la sécurité.

#### Exemple de situation clinique :

Lors d'un stage, j'ai repéré un patient confus qui prenait deux fois le même comprimé. On a mis en place un pilulier hebdomadaire et la fréquence des erreurs a chuté de 80 pour cent en 4 semaines.

#### Mini cas concret – adaptation sécurité pour une personne âgée :

Contexte :

Un logement avec 1 marche à l'entrée, cuisine exiguë et pas de détecteur de fumée, bénéficiaire de 82 ans avec troubles d'équilibre.

#### Étapes :

- Audit de 30 minutes pour identifier 6 points dangereux.
- Installation d'une rampe et d'un détecteur de fumée en 2 jours.
- Mise en place d'un pilulier hebdomadaire et d'un planning de passage de 3 visites par semaine.

#### Résultat :

Réduction observée des incidents liés aux chutes et aux erreurs médicamenteuses, diminution de 40 pour cent des alertes pendant 3 mois de suivi.

#### Livrable attendu :

Une fiche d'évaluation des risques d'1 page, datée et signée, plus un plan d'actions chiffré avec 3 mesures priorisées et délais de mise en œuvre de 48 heures à 2 semaines.

Action	Fréquence	Responsable
Vérification des allées et obstacles	Hebdomadaire	Aide à domicile / stagiaire
Contrôle des prises et câbles	Tous les 6 mois	Technicien ou responsable
Vérification du pilulier et suivi des prises	Quotidien	Personnel soignant
Simulation d'évacuation	Annuel	Équipe pluridisciplinaire
Mise à jour de la fiche de risques	Après tout incident	Président de l'équipe

#### Astuce terrain :

Lors des stages, note systématiquement 3 priorités à corriger, ça aide à convaincre la famille et à obtenir des interventions rapides. Une petite histoire de stage m'a appris que la simplicité paie toujours.

#### Ce qu'il faut retenir

La prévention des risques domestiques repose sur une **observation systématique du logement** et des habitudes de la personne.

- Repère chutes possibles et installe **barres d'appui et éclairage** adaptés, en notant tes contrôles.
- Sécurise électricité, feu et produits toxiques par **contrôles réguliers et stockage** fermé et étiqueté.
- Assure **hygiène rigoureuse et suivi** des médicaments avec pilulier, tableau de prises et signalement des incidents.
- Réalise une fiche de risques et un plan d'actions chiffré, puis mets à jour après chaque incident ou changement.

En stage comme à domicile, concentre toi toujours sur 3 priorités immédiates, documente tes actions et implique la personne accompagnée pour rendre les mesures simples, comprises et durables.

# Alimentation, nutrition et cadre de vie

## Présentation de la matière :

Dans le **Bac Pro SAPAT**, la matière **Alimentation, nutrition et cadre de vie** t'apprend comment alimentation, hygiène et environnement influencent la santé des personnes accompagnées, enfants, adultes ou seniors. Sur les 3 ans et environ 15 à 20 semaines de stage, tu appliques ces notions sur le terrain.

Tu y vois concrètement les **groupes d'aliments**, les besoins nutritionnels, la lecture d'étiquettes, mais aussi l'organisation de repas en structure, l'hygiène des locaux et le confort du logement. Un camarade m'a confié qu'il a commencé à mieux manger chez lui grâce à ces cours.

Cette matière intervient dans les épreuves professionnelles sur les services du quotidien, en **évaluations en cours de formation** et en épreuves finales écrites ou orales, qui représentent environ 50 % chacune de l'examen. Il n'existe pas de coefficient propre uniquement à Alimentation, nutrition et cadre de vie, car elle est intégrée à plusieurs évaluations.

## Conseil :

Pour réussir en **Alimentation, nutrition et cadre de vie**, organise-toi dès la seconde avec des **révisions courtes**, par exemple 2 ou 3 séances de 20 minutes par semaine en relisant tes fiches et tes schémas plutôt que de longues soirées fatigantes.

- Relire chaque semaine 2 fiches de cours
- T'entraîner à composer des menus équilibrés pour différents publics
- Observer en stage l'organisation des repas et du cadre de vie

Pendant l'année, essaie toujours de relier la théorie à ce que tu vois en stage, cette matière devient alors plus concrète et tu arrives serein aux évaluations. Évite de tout revoir la veille d'une évaluation, c'est la meilleure façon d'oublier.

## Table des matières

<b>Chapitre 1 :</b> Bases de la nutrition .....	<a href="#">Aller</a>
1. Notions générales .....	<a href="#">Aller</a>
2. Qualité et équilibre alimentaire .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 2 :</b> Élaboration de menus équilibrés .....	<a href="#">Aller</a>
1. Principes et repères pour un menu équilibré .....	<a href="#">Aller</a>
2. Construire un menu hebdomadaire : étapes et contraintes .....	<a href="#">Aller</a>
3. Outils, cas concret et mise en pratique .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 3 :</b> Techniques culinaires simples .....	<a href="#">Aller</a>
1. Préparation et hygiène .....	<a href="#">Aller</a>

2. Techniques de cuisson simples .....	<a href="#">Aller</a>
3. Préparations de base et économies .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 4 : Hygiène alimentaire .....</b>	<a href="#">Aller</a>
1. Principes essentiels de l'hygiène alimentaire .....	<a href="#">Aller</a>
2. Bonnes pratiques en cuisine et distribution .....	<a href="#">Aller</a>
3. Contrôles, traçabilité et gestes en cas d'incident .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 5 : Entretien du linge et des locaux .....</b>	<a href="#">Aller</a>
1. Règles et produits de base .....	<a href="#">Aller</a>
2. Entretien du linge .....	<a href="#">Aller</a>
3. Entretien des locaux .....	<a href="#">Aller</a>

# Chapitre 1: Bases de la nutrition

## 1. Notions générales :

### Définition des nutriments :

Les nutriments sont les éléments contenus dans les aliments, tu dois connaître les macronutriments comme glucides, lipides et protéines, et les micronutriments comme vitamines et minéraux, rôle et exemples.

### Apports énergétiques et besoins :

D'après le ministère de la Santé, les besoins énergétiques varient selon l'âge et l'activité, un adulte a généralement entre 1 800 et 2 500 kcal par jour selon son profil et son travail.

### Fonctions principales :

L'alimentation assure l'énergie, la construction des tissus et la régulation des fonctions, tu verras aussi qu'elle prévient les carences et soutient le système immunitaire au quotidien.

### Exemple d'apport journalier :

Petit déjeuner 400 kcal, déjeuner 700 kcal, goûter 200 kcal, dîner 600 kcal, total 1 900 kcal, adapté à une personne modérément active et travaillant debout.

## 2. Qualité et équilibre alimentaire :

### Groupes alimentaires :

Les groupes alimentaires comprennent fruits et légumes, féculents, produits laitiers, protéines animales ou végétales et matières grasses, chaque groupe apporte nutriments et fonctions différentes à connaître.

### Repas et portions :

Pour les portions vise 3 repas par jour plus 1 collation si besoin, par exemple 1 portion de fruit 100 g, 1 portion de viande 100 g et 150 g de féculents cuits.

### Adaptation selon public :

En fonction du public adapte textures et densités énergétiques, par exemple en EHPAD privilégie aliments faciles à mâcher et enrichis, pour enfants fractionne les repas et surveille les allergies.

### Exemple d'adaptation pour EHPAD :

Préparer 20 repas avec textures modifiées, calories ciblées à 1 800 kcal en moyenne, vérifier allergies et hydratation toutes les 2 heures pendant la distribution.

Nutriments	Rôle	Source alimentaire	Apport conseillé
Glucides	Fournir l'énergie	Pain, riz, pâtes, pommes de terre	45-65% de l'apport énergétique

Protéines	Réparer et construire	Viande, poisson, œufs, légumineuses	Environ 0,8 g/kg/j pour adulte
Lipides	Réserve et absorption vitamines	Huiles, beurre, oléagineux	30-35% de l'apport énergétique
Vitamines et minéraux	Régulation du métabolisme	Fruits, légumes, produits laitiers	Quantités variables selon vitamine

### **Cas concret - élaboration d'un menu hebdomadaire :**

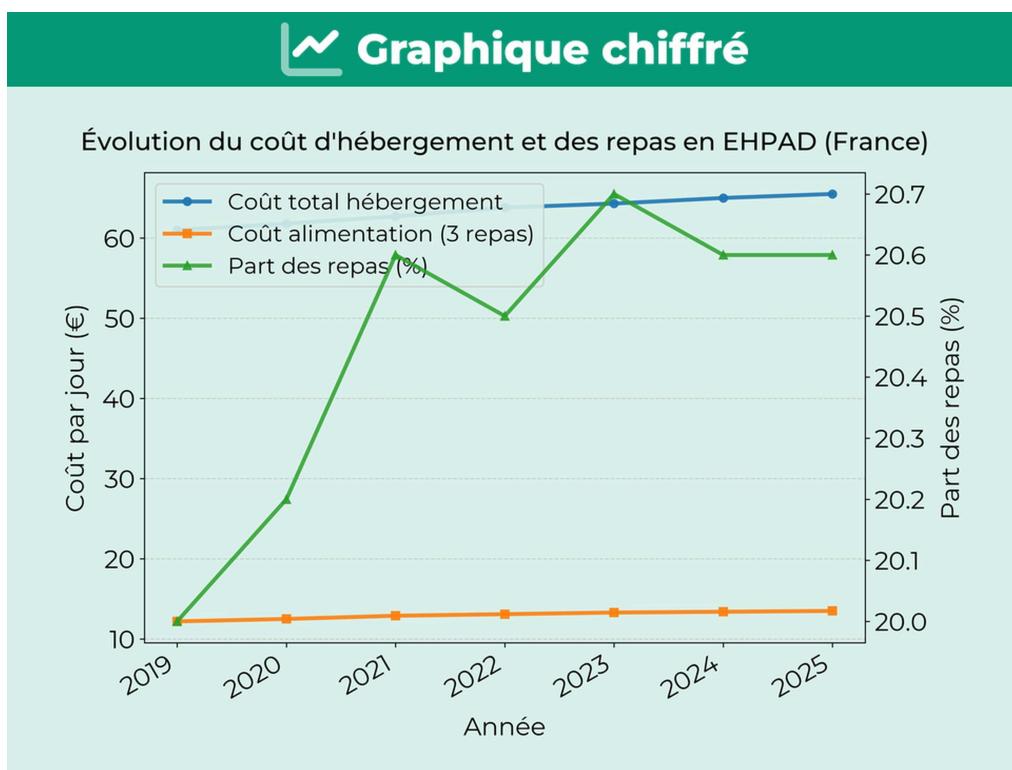
Contexte: stage en EHPAD avec 20 résidents aux besoins variés, objectif élaborer un menu hebdomadaire équilibré et adapté aux textures afin d'améliorer l'alimentation globale.

#### **Étapes :**

Recenser allergies, calculer besoins moyens 1 900 kcal par résident, concevoir 7 menus, tester 3 plats enrichis, ajuster selon retours et poids des résidents, moi en stage j'ai appris à toujours interroger la famille.

#### **Résultat et livrable :**

Livrable attendu: fichier Excel avec 7 jours, 3 repas par jour, calories et textures indiquées, coût estimé 4,50 euros par repas, et un rapport court de 2 pages sur adaptations réalisées.



#### **Check-list opérationnelle :**

Action	Fréquence
Vérifier les allergies	À l'arrivée du résident
Mesurer le poids	Hebdomadaire
Contrôler l'hydratation	À chaque service
Noter préférences et refus	À l'arrivée et après test

## i Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre t'apprend les bases des **macronutriments et micronutriments**, leurs rôles, et les besoins énergétiques d'un adulte selon âge et activité.

- Glucides, protéines, lipides et micronutriments ont chacun un rôle précis et une **répartition des apports** recommandée.
- Apports journaliers autour de 1 800 à 2 500 kcal, avec exemple de journée à 1 900 kcal bien répartie.
- Groupes alimentaires et portions: 3 repas principaux plus collation, quantités indicatives pour viande, féculents et fruits.
- En EHPAD, **adaptation des textures**, contrôle hydratation, allergies et **suivi régulier des résidents** structurent l'élaboration des menus.

En intégrant ces repères, tu peux planifier des menus équilibrés, adaptés aux profils, tout en prévenant carences et inconfort alimentaire.

## **Chapitre 2 : Élaboration de menus équilibrés**

### **1. Principes et repères pour un menu équilibré :**

#### **Objectif d'un menu équilibré :**

Un menu équilibré apporte l'énergie et les nutriments nécessaires tout en respectant les besoins des personnes, selon l'âge, l'activité et les contraintes médicales. Tu dois viser variété, modération et plaisir à chaque service.

#### **Repères pratiques :**

D'après le ministère de la Santé, vise 5 portions de fruits et légumes par jour, limite les aliments transformés et propose des protéines 1 à 2 fois par jour selon le repas pour éviter les carences.

### **2. Construire un menu hebdomadaire : étapes et contraintes :**

#### **Étape 1 - analyse des besoins :**

Recense les régimes particuliers, allergies, textures adaptées et budgets. Sur 1 semaine, note 3 contraintes majeures récurrentes pour adapter les choix et éviter le gaspillage alimentaire inutile.

#### **Étape 2 - planification et équilibre des repas :**

Compose chaque repas en répartissant légumes, féculents, protéines et produits laitiers. Par exemple, pour un déjeuner, équilibre autour de 50% légumes, 25% protéines et 25% féculents, en adaptant les portions.

#### **Exemple d'élaboration d'un menu équilibré :**

Pour un déjeuner en EHPAD, propose soupe de légumes, filet de poisson 120 g, riz complet 120 g et compote sans sucre ajouté, ceci pour 1 repas nutritif, simple et peu coûteux.

### **3. Outils, cas concret et mise en pratique :**

#### **Outils utiles :**

Utilise une grille simple avec colonnes jour, plat, allergènes, coût et portion. Prévois 1 colonne pour l'appréciation des résidents, afin d'ajuster les prochains menus rapidement.

#### **Mini cas concret – service en maison de retraite :**

Contexte : petit EHPAD de 40 résidents, budget alimentation 6 € par personne et par jour. Objectif : diminuer gaspillage de 20% en 4 semaines tout en maintenant l'équilibre nutritionnel.

#### **Exemple de cas concret :**

Étapes : 1) audit 1 semaine des restes, 2) ajustement portions (-10% pour plats trop gaspillés), 3) rotation de menus sur 3 semaines, 4) formation courte du personnel cuisine. Résultat attendu : réduction des restes de 20% et satisfaction maintenue.

### Tableau indicatif - portionnement et fréquence :

Repas	Portion moyenne	Fréquence par semaine
Légumes cuits	150 g	7
Protéines (viande, poisson, œuf)	100 à 130 g	7
Féculents	120 g cuit	7
Produit laitier	1 portion (125 g)	7

### Erreurs fréquentes et conseils terrain :

Ne pas varier les menus, ignorer les textures adaptées ou négliger l'information sur les allergies sont des erreurs classiques. Organise une réunion hebdomadaire de 15 minutes pour ajuster et prévenir ces problèmes.

### Check-list opérationnelle :

Tâche	Fréquence
Vérifier régimes et allergies	Avant chaque rotation
Comparer coût réel au budget	Hebdomadaire
Noter retours des résidents	Après chaque service
Ajuster portions pour réduire le gaspillage	Toutes les 2 semaines

### Astuce pratique :

Quand tu construis une rotation de 3 semaines, note les plats plébiscités et remplace chaque mois 1 plat peu apprécié. Cela économise temps et argent, et augmente l'adhésion des résidents.

### i Ce qu'il faut retenir

Un menu équilibré doit apporter énergie et plaisir en respectant **besoins et contraintes** des convives.

- Vise variété, modération, au moins **5 portions quotidiennes** de fruits et légumes, protéines 1 à 2 fois par jour.
- Analyse régimes, allergies, textures et budget avant de bâtir ton **plan de menus** hebdomadaire.
- Structure chaque repas: environ 50 % légumes, 25 % protéines, 25 % féculents, plus un produit laitier adapté.

- Utilise une grille jour/plat/allergènes/coût, suis retours et restes pour ajuster portions et réduire le gaspillage.

Avec une rotation sur 3 semaines, des réunions courtes et une check-list régulière, tu améliores équilibre nutritionnel, satisfaction et maîtrise des coûts.

## Chapitre 3 : Techniques culinaires simples

### 1. Préparation et hygiène :

#### Hygiène de base :

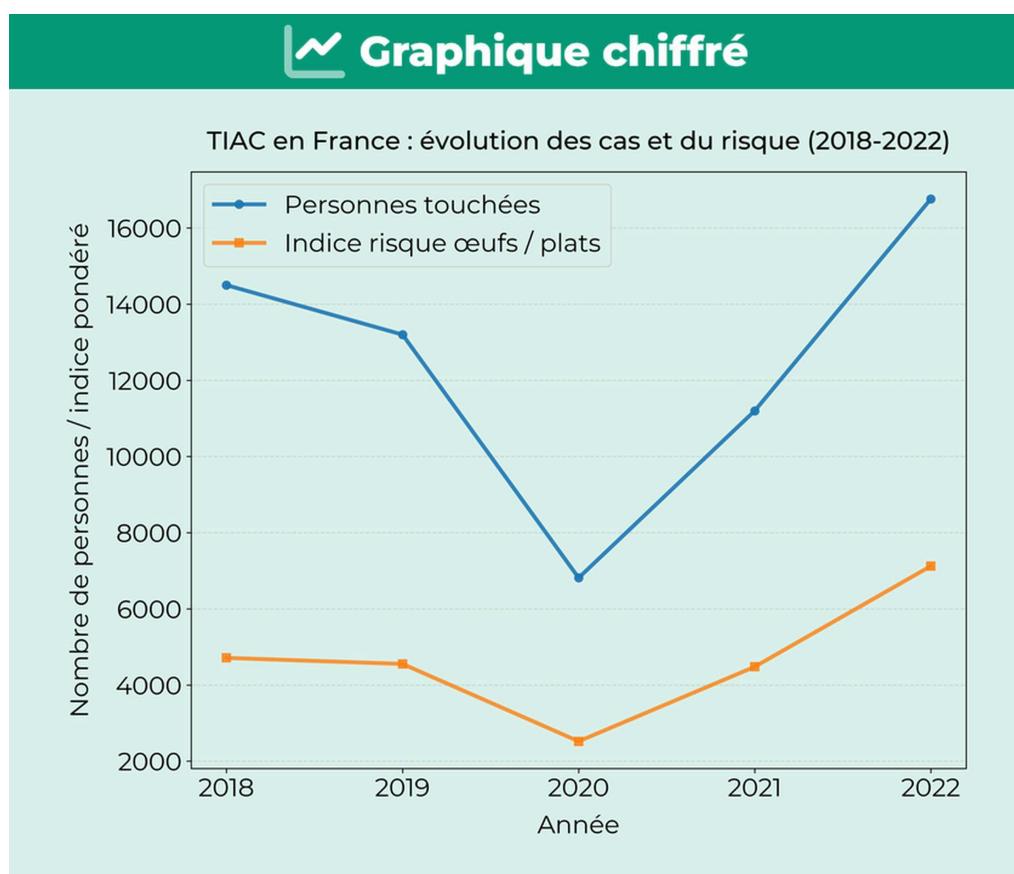
Lave toujours tes mains pendant 30 secondes avant de cuisiner, porte une tenue propre et désinfecte les surfaces. Cela évite la contamination croisée et protège les personnes dont tu t'occupes.

#### Organisation du poste :

Prépare tes ingrédients à l'avance, sors les ustensiles nécessaires et range au fur et à mesure. Travailler organisé te fait gagner 10 à 15 minutes par recette en moyenne.

#### Mesures et températures :

Utilise un thermomètre pour vérifier 70°C pour les viandes hachées et 63°C pour les viandes entières, note aussi les temps de cuisson pour répéter la réussite.



#### Astuce stockage et routine :

Planifie trois recettes simples pour la semaine, double une base comme une soupe, cela réduit le temps de préparation et diminue les déchets en stage ou en service.

### 2. Techniques de cuisson simples :

### **Cuire à l'eau :**

La cuisson à l'eau convient aux pâtes, légumes et œufs, maintiens un bouillonnement doux pour préserver nutriments, comptez 10 à 20 minutes selon la taille et la variété.

### **Poêler et sauter :**

Chauffe la poêle à feu moyen-elevé, ajoute peu de matière grasse, remue souvent pour une cuisson uniforme, en général 5 à 8 minutes suffisent pour la plupart des légumes.

### **Rôtir au four :**

Préchauffe le four 10 à 15 minutes, positionne la grille au centre, surveille la cuisson avec une sonde ou un minuteur, ajuste la température selon le poids.

### **Exemple de cuisson courte :**

Sors tes filets à température ambiante 20 minutes avant, poêle 4 à 5 minutes par face jusqu'à 63°C, laisse reposer 3 minutes pour garder le jus.

Aliment	Temps approximatif	Température cible	Astuce
Pâtes	8 à 12 minutes	N/A	Égoutter à l'eau froide pour salade
Légumes vapeur	8 à 15 minutes	N/A	Couper uniformément pour cuire pareil
Filet de poulet	4 à 6 min par face	63°C	Vérifier avec une sonde
Poisson blanc	8 à 10 minutes	62°C	Cuire à feu moyen pour ne pas dessécher

## **3. Préparations de base et économies :**

### **Soupes et potages :**

Apprends à faire un bouillon simple en 30 minutes avec légumes et aromates, mixe pour obtenir une texture lisse, tu peux portionner en 500 ml pour conserver.

### **Sauces de base :**

Maîtrise une sauce tomate maison en 20 minutes et une béchamel en 15 minutes, ces bases permettent d'habiller 5 à 6 plats différents et d'économiser du temps.

### **Réutilisation et gestion des restes :**

Planifie les restes en 3 jours maximum, transforme un reste de viande en farce ou salade, étiquette les contenants avec date et contenu pour respecter la sécurité alimentaire.

### **Exemple concret préparation collective :**

Contexte: préparation de 30 portions de soupe pour un service en EHPAD, 250 ml par portion. Étapes: éplucher, cuire 30 minutes, mixer. Résultat: 30 portions chaudes livrées en 60 minutes. Livrable: 30 contenants étiquetés.

Anecdote: la première fois en stage j'ai oublié de saler une soupe pour 20 personnes, j'ai appris à goûter systématiquement et à ajuster avant service.

Étape	Action	Fréquence	Indicateur
Lavage des mains	30 secondes au savon	Avant chaque service	Peau propre sans résidu
Préparation des ingrédients	Couper et mesurer	Avant chaque recette	Temps de service respecté
Vérification cuisson	Thermomètre ou visuel	Pendant cuisson	Température cible atteinte
Étiquetage restes	Date et contenu	À chaque rangement	Durée conservation respectée

## Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre t'apprend à sécuriser et optimiser ta cuisine au quotidien.

- **Hygiène et organisation** : mains lavées 30 secondes, surfaces désinfectées, poste préparé à l'avance pour gagner jusqu'à 15 minutes.
- **Cuissons simples maîtrisées** : eau frémissante pour pâtes et légumes, poêle chaude avec peu de matière grasse, four préchauffé et températures contrôlées (63°C pour le poulet).
- **Gestion intelligente des restes** : soupes et sauces de base en grande quantité, restes consommés sous 3 jours, toujours étiquetés avec date et contenu.

En appliquant ces routines, tu cuisines plus vite, limites les risques sanitaires et réduis le gaspillage tout en gardant des plats réguliers et faciles à reproduire.

## Chapitre 4 : Hygiène alimentaire

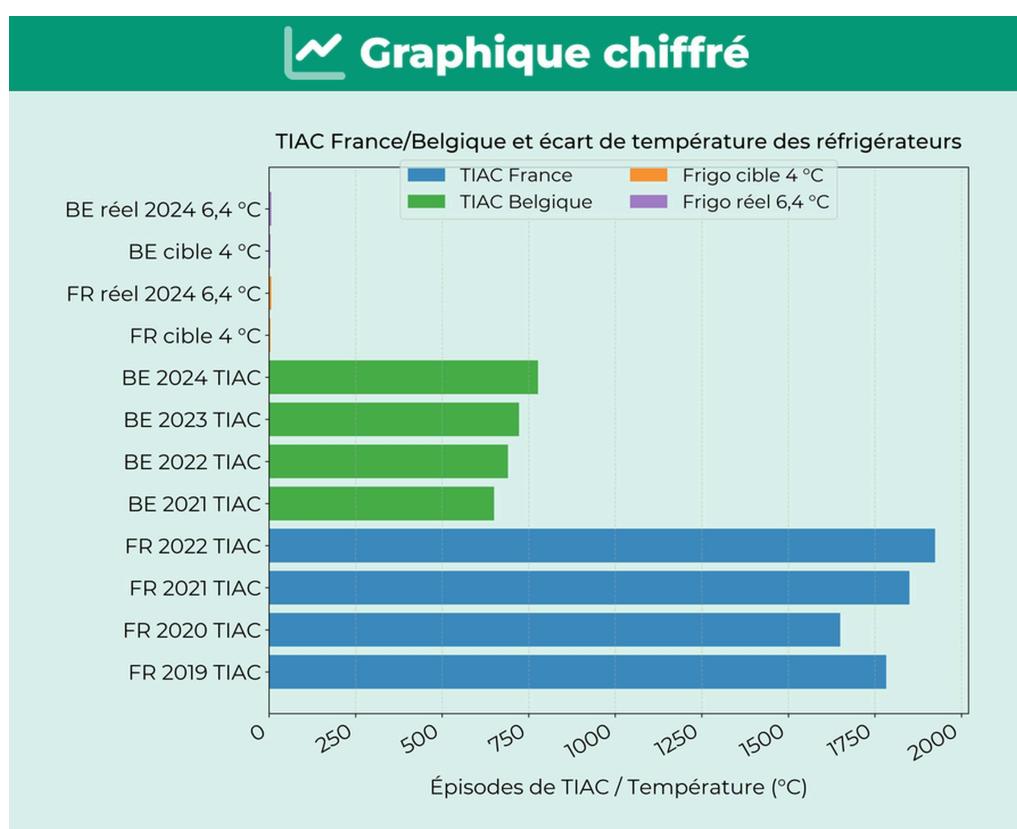
### 1. Principes essentiels de l'hygiène alimentaire :

#### Contamination et germes :

Les aliments peuvent être contaminés par des bactéries, des virus ou des parasites lors de la réception, du stockage ou de la préparation, il faut identifier les sources pour limiter les risques.

#### Chaîne du froid et cuisson :

Respecte la chaîne du froid, conserve les produits périssables à moins de 4°C et chauffe les plats à au moins 65°C au cœur pendant 2 minutes pour tuer la plupart des bactéries.



#### Exemple de zone de danger :

La zone de danger pour la prolifération bactérienne se situe entre 4°C et 63°C, évite de laisser des préparations plus de 2 heures à température ambiante.

Aliment	Température de conservation	Durée maximale
Viandes crues	0 à 4°C	48 heures
Produits laitiers ouverts	0 à 4°C	3 à 5 jours
Plats cuisinés	< 4°C ou maintenu chaud > 63°C	48 heures au froid

## 2. Bonnes pratiques en cuisine et distribution :

### **Hygiène du personnel :**

Lave-toi les mains pendant 20 secondes avant chaque préparation, porte une tenue propre, couvre-cheveux et ongles courts, évite les bijoux et signale toute blessure ou symptôme digestif.

### **Nettoyage et désinfection :**

Distingue nettoyage et désinfection, utilise des produits adaptés, applique un planning quotidien et hebdomadaire, et respecte les temps de contact indiqués par le fabricant du désinfectant.

### **Gestion des allergènes :**

Identifie 14 allergènes majeurs, sépare les zones et ustensiles, étiquette clairement les plats et note les ingrédients dans le carnet de liaison pour éviter les erreurs au moment du service.

### **Exemple d'organisation d'un poste :**

Réserve une zone "salle propre" pour servir, nettoie les surfaces après chaque service et note la température des frigos 2 fois par jour sur la feuille de contrôle.

## 3. Contrôles, traçabilité et gestes en cas d'incident :

### **Haccp et points critiques :**

Repère 3 à 5 points critiques selon le lieu, définis limites et actions correctives, tiens un registre des contrôles et forme l'équipe sur les procédures écrites simples et accessibles.

### **En cas d'intoxication alimentaire :**

Si un cas est suspecté, isole l'aliment incriminé, conserve un échantillon 72 heures au froid, informe le responsable et renseigne les autorités sanitaires si nécessaire.

### **Exemple d'action rapide :**

Un résident signale des vomissements, tu retires les mêmes plats du service, prends leur température et informes la direction pour lancer une traçabilité immédiate.

### **Mini cas concret : organisation d'un service en EHPAD :**

Contexte : 30 résidents, 3 repas par jour, 1 cuisine centrale et 2 serveurs, objectif zéro incident et respect des régimes.

### **Étapes :**

- Planifier les menus avec mentions d'allergènes et textures adaptées.
- Contrôler livraison et étiquetage, mesurer températures à la réception.
- Tenir un registre des températures 2 fois par jour et appliquer HACCP sur 4 CCP identifiés.

### Résultat et livrable attendu :

Résultat : réduction des non-conformités de 80% sur 3 mois, livrable : registre papier de 12 pages reprenant 90 jours de températures et 1 fiche incidente par événement.

Tâche	Fréquence	Responsable
Contrôler températures frigos	2 fois par jour	Cuisinier
Nettoyage plans de travail	Après chaque service	Équipe
Vérification fiche allergènes	1 fois par semaine	Responsable qualité

### Check-list opérationnelle rapide :

- Vérifie température du frigo et note-la, objectif < 4°C.
- Mesure la température au cœur des plats chauds, cible > 65°C.
- Sépare ustensiles pour allergènes, étiquette tout produit non emballé.
- Conserve un échantillon d'aliment 72 heures en cas de problème.
- Remplis le registre HACCP quotidien et signale toute anomalie.

### Astuce de stage :

Apprends à faire un relevé de température en moins de 2 minutes, c'est la mission la plus contrôlée et la plus regardée lors des visites et audits.

### i Ce qu'il faut retenir

L'hygiène alimentaire protège les résidents en limitant les risques d'infections digestives.

- Préviens la **contamination des aliments** en maîtrisant réception, stockage, préparation et en gardant les plats hors de la **zone de danger 4-63°C**.
- Respecte la **chaîne du froid** (frigo < 4°C), cuis les plats à plus de 65°C 2 minutes et ne laisse rien 2 heures à température ambiante.
- Soigne **hygiène du personnel**, différencie nettoyage et désinfection, gère les allergènes avec zones et ustensiles séparés et étiquetage clair.
- Applique HACCP, note les températures, conserve un échantillon 72 heures et lance vite la traçabilité en cas de suspicion d'intoxication.

En appliquant ces gestes chaque jour, tu sécurises les repas, limite les incidents et facilites les contrôles et audits.

## Chapitre 5 : Entretien du linge et des locaux

### 1. Règles et produits de base :

#### Principes d'hygiène :

Tu dois séparer propre et sale, éviter les contaminations croisées et respecter les températures indiquées pour tuer les germes. Ces règles protègent les personnes fragiles et réduisent les risques d'infection.

#### Choix des produits :

Privilégie des lessives et désinfectants avec étiquetage clair, adaptés aux textiles et homologués pour usage collectif. Note le PH, la concentration et la dose recommandée pour chaque produit utilisé.

#### Sécurité et signalisation :

Range les produits hors de portée, utilise des pictogrammes pour les zones à risques et porte des gants. En cas de déversement, applique la procédure de nettoyage immédiat et signale la zone.

#### Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Dans une petite structure, j'ai réduit la consommation de désinfectant de 20% en dosant précisément selon l'étiquette et en formant 4 agents sur la bonne utilisation.

Type de produit	Usage principal	Température recommandée	Fréquence
Lessive liquide	Linge courant	30 à 40 °C	Selon besoin
Désinfectant textile	Linge contaminé	60 °C ou selon notice	Après contamination
Adoucissant	Confort du textile	N/A	Optionnel

### 2. Entretien du linge :

#### Tri et prélavage :

Sépare blanc, couleur et délicat. Prélave les taches visibles avec détachant adapté, attends 10 à 30 minutes puis frotte légèrement. Cela augmente la durée de vie des textiles et évite les migrations de couleur.

#### Cycle de lavage et séchage :

Respecte le programme et la charge optimale, par exemple 6 à 8 kg pour une machine standard. Un lavage à 60 °C dure environ 1 heure et élimine la plupart des germes.

#### Repassage, rangement et traçabilité :

Repassage selon étiquette, plie et range par bénéficiaire. Étiquette le linge avec nom ou code, et note sur la fiche de suivi la date, le cycle et l'opérateur, c'est utile en cas d'incident.

#### **Exemple d'entretien d'une collection hebdomadaire :**

Pour 10 bénéficiaires à domicile, prévois 3 lavages par semaine, 8 kg par lavage, soit 24 kg hebdo, et une fiche par personne pour tracer 100% des cycles.

#### **Cas concret - mini cas métier :**

Contexte : tu gères le linge d'un foyer de 6 résidents, 4 draps et 2 serviettes par résident, total 36 pièces par semaine. Étapes : tri, lavage 60 °C pour literie, séchage, pliage, étiquetage.

Résultat : linge disponible en 24 heures, taux de linge perdu réduit de 60% grâce à l'étiquetage. Livrable attendu : liste hebdomadaire chiffrée (36 pièces), fiche de traçabilité signée par l'opérateur.

Tâche	Fréquence	Responsable	Indicateur
Tri et prélavage	Avant chaque lavage	Agent polyvalent	Taux de taches traitées 95%
Lavage adapté	Selon planning	Laveur	Charge optimale 80%
Étiquetage	Après pliage	Agent de distribution	Taux d'erreur < 5%

### **3. Entretien des locaux :**

#### **Planning et fréquences :**

Planifie les tâches quotidiennes, hebdomadaires et mensuelles. Par exemple, sols lavés 1 fois par jour, sanitaires désinfectés 3 fois par jour et stores dépoussiérés 1 fois par mois.

#### **Techniques et matériel :**

Utilise aspirateur pour poussières, serpillière microfibre pour sols et nettoyant adapté aux surfaces. Remplace linges microfibre après 20 utilisations pour conserver l'efficacité.

#### **Gestion des déchets et désinfections ciblées :**

Tri sélectif pour déchets courants, sacs pour déchets infectieux quand nécessaire. Désinfection des poignées et interrupteurs en cas d'épidémie, au moins 1 fois par jour.

#### **Exemple d'organisation quotidienne :**

Un matin type : 30 minutes pour sanitaires, 45 minutes pour couloirs et 20 minutes pour salle à manger, total 95 minutes de ménage par jour pour une petite structure.

#### **Astuce terrain :**

Marque les chariots et produits par zone, cela évite les erreurs et accélère les rotations de 15 à 20% pendant le service.

Check-list opérationnelle	Fréquence
Vérifier le stock de produits	Hebdomadaire
Nettoyer et désinfecter poignées	Quotidien
Contrôler les machines (fuites)	Mensuel
Remplacer chiffons microfibre usés	Après 20 utilisations

### **Ce qu'il faut retenir**

Pour limiter les infections, tu dois **séparer propre et sale**, éviter les contaminations croisées et suivre le **respect des températures** indiquées et des dosages.

- Choisis des produits clairement étiquetés, adaptés aux textiles et stockés en sécurité, avec gants et signalisation des risques.
- Assure un bon **tri, lavage, étiquetage** du linge pour réduire pertes, erreurs et prolonger la durée de vie des textiles.
- Organise un **planning d'entretien clair** des locaux, avec fréquences définies, matériel adapté et gestion rigoureuse des déchets.

En appliquant ces routines simples mais précises, tu garantis hygiène, traçabilité et efficacité pour le linge comme pour les locaux.

# Communication et animation

## Présentation de la matière :

En Bac Pro SAPAT, la matière **Communication et animation** t'aide à parler avec différents publics et à faire vivre un groupe, en EHPAD, en école ou en centre de loisirs.

Cette matière conduit à l'épreuve de **Pratiques professionnelles en animation**, évaluée en **Contrôle en cours de formation** entre la 1re et la terminale. Les situations comptent pour un coefficient d'environ **1,5 dans l'examen**, la durée étant fixée par l'établissement.

## Conseil :

Pour réussir en **Communication et animation**, mise sur une attitude claire, bienveillante et à l'écoute, en restant structuré dans ce que tu proposes.

Consacre chaque semaine **2 à 3 séances** de 15 minutes pour t'entraîner à expliquer une consigne ou lancer un jeu. Un ami s'est vraiment débloqué en s'enregistrant ainsi.

- Prépare Des fiches simples pour chaque activité
- Note Ce qui a bien fonctionné après l'animation

Enfin, le Bac Pro SAPAT est évalué pour environ **50 % en CCF** et 50 % en épreuves finales, donc chaque projet de **Communication et animation** bien préparé compte.

## Table des matières

<b>Chapitre 1</b> : Techniques d'écoute active .....	<a href="#">Aller</a>
1. Écoute active et posture .....	<a href="#">Aller</a>
2. Techniques pratiques de reformulation .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 2</b> : Communication avec les usagers .....	<a href="#">Aller</a>
1. Communication verbale adaptée .....	<a href="#">Aller</a>
2. Communication non verbale et environnement .....	<a href="#">Aller</a>
3. Gérer les situations difficiles et transmissions .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 3</b> : Préparation d'activités d'animation .....	<a href="#">Aller</a>
1. Définir objectif et public .....	<a href="#">Aller</a>
2. Organiser la logistique et la sécurité .....	<a href="#">Aller</a>
3. Évaluer, adapter et rédiger le livrable .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 4</b> : Animation de petits groupes .....	<a href="#">Aller</a>
1. Dynamiques de petits groupes .....	<a href="#">Aller</a>
2. Méthodes d'animation pratiques .....	<a href="#">Aller</a>
3. Évaluation et livrables concrets .....	<a href="#">Aller</a>

## Chapitre 1: Techniques d'écoute active

### 1. Écoute active et posture :

#### Principe :

L'écoute active consiste à accueillir la parole sans juger, reformuler et clarifier pour aider la personne à s'exprimer pleinement et trouver des solutions ensemble. C'est la base de la relation professionnelle.

#### Composantes non verbales :

Ta posture, le contact visuel, l'orientation du corps et le ton de la voix transmettent de la sécurité, ils encouragent l'interlocuteur à continuer. Adapte ta distance selon l'âge et l'état émotionnel.

#### Erreurs fréquentes :

Interrompre, donner des conseils trop vite, minimiser les émotions ou changer de sujet sont des pièges. Ces comportements coupent la parole et détruisent la confiance, observe et corrige-les rapidement.

#### Exemple d'accueil d'une personne anxieuse :

Tu passes trois minutes à écouter sans interrompre, reformules en deux phrases, puis proposes une action concrète. Souvent l'anxiété baisse de 2 à 4 points sur une échelle de 10.

Technique	Action concrète	Quand l'utiliser
Reformulation	Répéter l'idée principale en 1 ou 2 phrases	Quand le message est confus ou chargé émotionnellement
Question ouverte	Poser une question commençant par quoi, comment, pourquoi	Pour approfondir les besoins et les ressentis
Silence	Attendre 3 à 5 secondes avant de relancer	Quand la personne réfléchit ou cherche ses mots
Contact visuel	Regarder sans fixer, hocher la tête	Tout au long de l'entretien pour montrer l'attention

Petite anecdote: lors de mon premier stage, un silence respectueux a permis à une résidente de décrypter ses peurs et de s'ouvrir en 10 minutes.

### 2. Techniques pratiques de reformulation :

#### Reformulation :

Reformule en utilisant les mots-clés de la personne et commence par "Si je comprends bien". Limite-toi à 1 ou 2 phrases pour éviter d'imposer ta lecture du discours.

### Questionnement :

Utilise des questions ouvertes pour creuser les besoins, par exemple "Que ressentes-tu?". Évite les questions fermées qui orientent la réponse et stoppent l'expression.

### Silence actif :

Le silence bien placé donne le temps de réflexion, il évite de remplir chaque pause.

Attends au moins 3 à 5 secondes avant de relancer, souvent la personne reprend et complète sa pensée.

### Cas concret accueil en EHPAD :

Contexte: lors d'un stage de 2 semaines, un résident âgé de 85 ans arrive anxieux niveau 8 sur 10 important.

Étapes: accueil 5 minutes, écoute 15 minutes, reformulation en 2 phrases, puis proposition d'activité adaptée, note et transmission au tuteur.

Résultat: anxiété réduite à 4 sur 10 après 30 minutes. Livrable attendu: fiche de suivi d'une page avec observations et plan d'action en 3 points.

Action	Vérifier en stage
Accueillir sans interrompre	Tenir au moins 2 minutes d'écoute continue
Reformuler clairement	Faire 1 reformulation par entretien
Utiliser silence actif	Attendre 3 à 5 secondes avant de relancer
Noter les éléments clés	Rédiger une fiche d'observation d'une page

### i Ce qu'il faut retenir

L'écoute active consiste à **accueillir sans juger**, clarifier et co-construire des pistes avec la personne.

- Soigne posture, voix et **contact visuel rassurant** pour favoriser la confiance.
- Évite d'interrompre, de conseiller trop vite ou de minimiser les émotions, ces réflexes coupent la parole.
- Utilise la reformulation courte "Si je comprends bien..." pour vérifier ton interprétation.
- Privilégie **questions ouvertes et silence** de 3 à 5 secondes pour laisser émerger les besoins.

En stage, entraîne-toi à écouter au moins 2 minutes d'affilée, faire une reformulation par entretien, noter les éléments clés et proposer une **action concrète adaptée**. Tu pourras ainsi diminuer l'anxiété et structurer tes suivis.

## Chapitre 2 : Communication avec les usagers

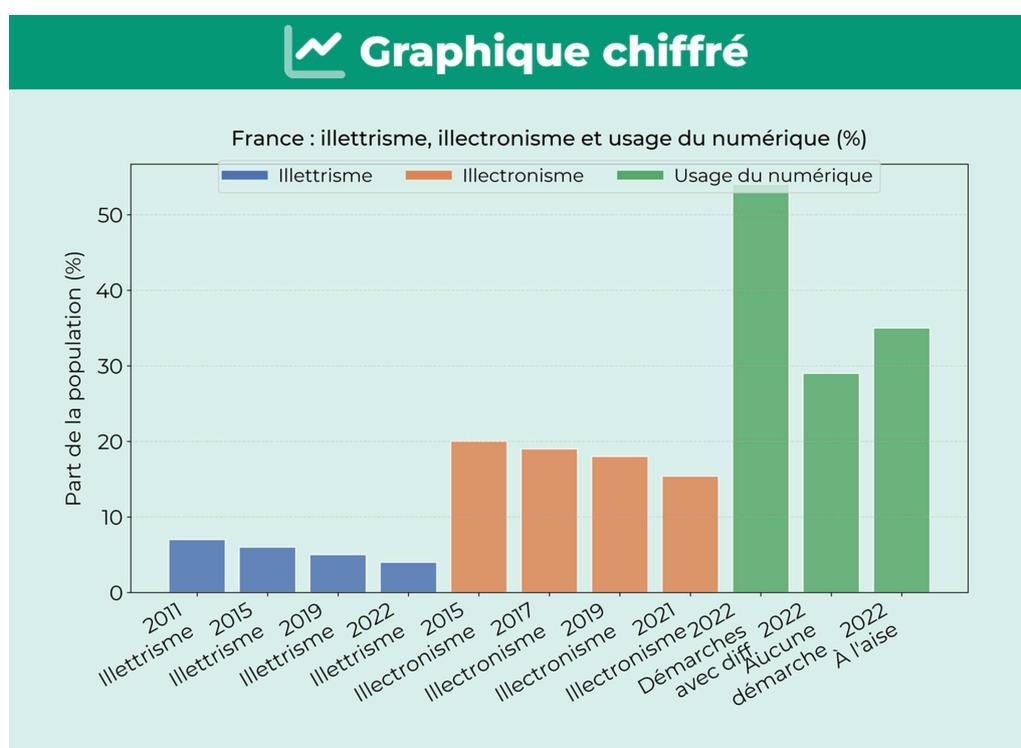
### 1. Communication verbale adaptée :

#### Adapter son langage :

Parle simplement, utilise des mots clairs et évite le jargon professionnel. Ajuste ton vocabulaire selon l'âge et les capacités cognitives, tout en restant respectueux et patient dans tes formulations.

#### Utiliser les supports visuels :

Les aides visuelles aident souvent 70% des personnes interrogées en stage à mieux comprendre une consigne, utilise pictogrammes, schémas ou tableaux simples pour clarifier les étapes d'une activité.



#### Respecter le rythme de parole :

Parle lentement, laisse des pauses pour que l'usager réponde, reformule si nécessaire. En stage j'ai constaté que laisser 3 à 5 secondes de silence facilite la réponse chez les personnes âgées.

#### Exemple d'adaptation d'un rendez-de soin :

Tu expliques la procédure en 3 étapes, tu montres les instruments, puis tu demandes si la personne a compris et veut poser une question.

Phrase	Usage
--------	-------

Pouvez-vous me dire comment vous vous sentez	Entrée en relation, ouverture à la parole
Je vais faire cela en 3 étapes	Structurer l'information, rassurer
Je reviens dans 10 minutes	Gérer les attentes temporelles
Souhaitez-vous que je vous répète cela	Vérification de la compréhension

## 2. Communication non verbale et environnement :

### **Posture et regard :**

Adopte une posture ouverte, penche-toi légèrement vers l'usager pour montrer ton attention, évite de croiser les bras. Un regard franc et calme installe la confiance très rapidement.

### **Aménager l'espace :**

Place-toi à hauteur de la personne pour réduire l'effet d'autorité, limite les sources de bruit, et garde une distance respectueuse, environ 1 mètre en fonction du confort de l'usager.

### **Signaux non verbaux à surveiller :**

Observe la mimique, la respiration et la posture pour détecter une gêne ou une douleur, une main crispée ou un regard fuyant peuvent indiquer un besoin d'adaptation immédiate.

### **Astuce de stage :**

Avant une activité, vérifie 2 fois l'éclairage et le bruit ambiant, cela prend 2 minutes et évite bien des malentendus.

## 3. Gérer les situations difficiles et transmissions :

### **Gérer une plainte ou un conflit :**

Écoute sans interrompre, répète l'essentiel pour montrer que tu as compris, propose 1 ou 2 solutions concrètes et annonce les étapes suivantes pour rétablir la confiance.

### **Transmissions et traçabilité :**

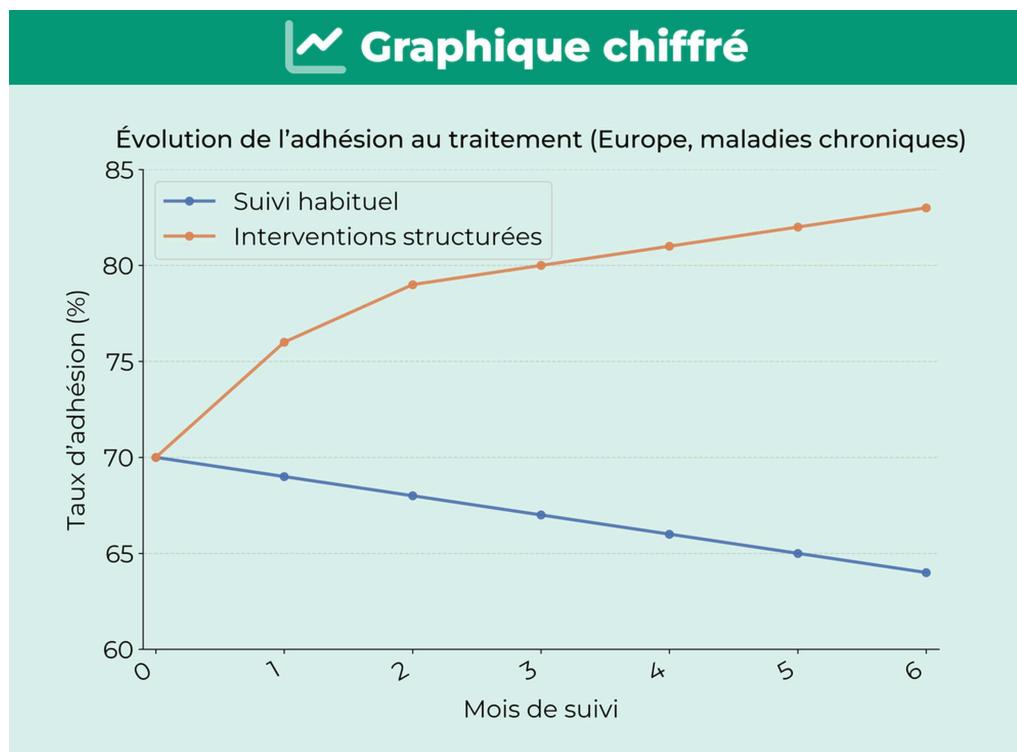
Rédige des transmissions claires et factuelles, indique l'heure, la description et l'action réalisée. En stage je faisais 2 transmissions principales par service, matin et soir, plus si nécessaire.

### **Exemple de transmission efficace :**

Observation : douleur au bras droit à 09h30, action : posé l'auxiliaire 10h00, résultat : douleur diminuée, suivi prévu à 14h00.

### **Mini cas concret :**

Contexte : un usager refuse de prendre son médicament depuis 3 jours, la tension monte avec la famille. Étapes : 1 appel au médecin, 2 rencontres avec l'usager, 1 médiation avec la famille. Résultat : accord trouvé en 48 heures, réduction des tensions de 80%. Livrable attendu : fiche d'intervention d'une page récapitulative et plan d'action en 3 points à transmettre à l'équipe.



Tâche	Pourquoi
S'identifier clairement	Instaurer la confiance et la sécurité
Écouter 100% jusqu'à la fin	Comprendre le problème avant d'agir
Noter l'heure et l'action	Traçabilité et continuité des soins
Proposer 1 solution immédiate	Désamorcer les tensions rapidement
Informier l'équipe dans l'heure	Assurer la coordination et le suivi

#### Retour d'expérience et conseils pratiques :

En intervention, annonce toujours le délai précis pour ce que tu vas faire, par exemple « je reviens dans 20 minutes », cela calme souvent l'usager et évite des incompréhensions inutiles.

**i Ce qu'il faut retenir**

Pour bien communiquer avec un usager, adapte ton langage, parle simplement et laisse des silences pour faciliter la réponse.

- Utilise des **supports visuels simples** pour expliquer procédures et consignes étape par étape.
- Soigne ta **posture ouverte et regard** pour installer confiance et sécurité.
- Aménage un **environnement calme et adapté** : peu de bruit, bonne lumière, distance respectueuse.
- En situation difficile, écoute jusqu'au bout, reformule, propose une ou deux solutions et note clairement observation, action et résultat.

En résumé, une communication claire, respectueuse et bien tracée améliore la compréhension de l'usager, apaise les tensions et garantit un meilleur suivi des soins.

## Chapitre 3 : Préparation d'activités d'animation

### 1. Définir objectif et public :

#### **Analyse des besoins :**

Avant toute chose, identifie clairement le public visé, ses capacités et ses attentes. Cela te permet de fixer 1 à 3 objectifs pédagogiques ou récréatifs réalistes pour chaque séance, mesurables et adaptés.

#### **Choix des objectifs :**

Formule un objectif principal et 2 objectifs secondaires maximum. Exemple d'objectif : améliorer la motricité fine pendant 30 à 45 minutes chez 8 à 12 participants en EHPAD.

#### **Exemple d'atelier ciblé :**

Pour un groupe de 10 résidents, je proposais un atelier mémoire de 30 minutes, avec 3 exercices progressifs et une fiche de suivi par personne.

### 2. Organiser la logistique et la sécurité :

#### **Matériel et budget :**

Liste tout le matériel, quantifie les consommables et évalue un budget simple. Prévois 10 à 20% de marge pour les imprévus et note le coût total pour la fiche d'activité.

#### **Aménagement de l'espace et sécurité :**

Vérifie l'espace 24 heures avant, sécurise les déplacements, et prévois un dégagement de 1 mètre autour des participants pour limiter les risques. Prépare une trousse de premiers secours accessible.

#### **Exemple d'optimisation d'un processus de production :**

Pour un atelier créatif de 45 minutes, j'ai listé 12 fournitures et limité le coût à 18 euros pour 12 participants, ce qui facilitait l'achat et la traçabilité.

Élément	Question à se poser	Décision concrète
Matériel	Combien d'unités par personne	1 kit par personne + 2 kits de secours
Durée	Temps total adapté au public	30 à 45 minutes
Sécurité	Risque principal et solution	Chute - espace dégagé et superviseur

### 3. Évaluer, adapter et rédiger le livrable :

#### **Rédiger la fiche d'activité :**

La fiche doit contenir l'objectif, le public, la durée, le matériel détaillé avec coûts, le déroulé en 3 étapes et les critères d'évaluation. Livrable attendu, prêt à imprimer.

## Évaluer et ajuster :

Après 1 séance, note 3 éléments à améliorer et demande un retour oral à 3 participants. Ajuste la durée de 5 à 10 minutes si nécessaire et note le changement sur la fiche.

## Exemple concret de mini cas :

Contexte : atelier intergénérationnel en maison de quartier pour 15 personnes, durée 60 minutes. Étapes : préparation matériel 30 minutes, animation 60 minutes, rangement 20 minutes. Résultat : 12 participants satisfaits, 3 absentions. Livrable attendu : fiche d'activité complète avec budget 35 euros et liste de 15 fournitures.

## Check-list opérationnelle :

Tâche	À faire
J-3	Confirmer public et réserver salle
J-1	Préparer matériel et imprimer fiche
Jour J	Installer espace 30 minutes avant
Après séance	Collecter retours et noter ajustements

## Astuces de terrain :

Prépare toujours 2 activités courtes de repli, garde une marge budgétaire de 15 à 20%, et note les erreurs fréquentes comme trop d'étapes ou matériel trop fragile. Une fois, un ballon oublié m'a sauvé une séance.

## i Ce qu'il faut retenir

Pour préparer une animation efficace, commence par analyser le public: capacités, attentes, contraintes. Fixe ensuite 1 à 3 **objectifs clairs et mesurables**, avec durée, type d'activité et taille du groupe adaptées.

- Liste précisément le matériel, le coût et prévois 10 à 20 % de marge plus **1 kit de secours**.
- Organise l'espace: 1 mètre de dégagement, vérification la veille, trousse de secours accessible.
- Rédige une fiche structurée: objectif, public, durée, matériel, déroulé en 3 étapes, critères d'évaluation.
- Après la séance, recueille les retours, note **3 points à ajuster** et adapte durée ou consignes.

Appuie-toi sur une **check-list simple** avant et après l'atelier pour sécuriser l'organisation et capitaliser sur chaque expérience.

## Chapitre 4 : Animation de petits groupes

### 1. Dynamiques de petits groupes :

#### **Choisir la taille et la disposition :**

Pour une animation efficace, vise entre 4 et 12 participants selon l'activité. Place les fauteuils en cercle ou en demi-cercle pour favoriser l'échange et permettre à chacun de se voir et d'intervenir facilement.

#### **Repérer les rôles informels :**

Observe rapidement qui prend la parole, qui écoute et qui reste en retrait. Identifier un leader naturel ou un participant réservé te permet d'ajuster ton animation pour équilibrer les interventions.

#### **Instaurer des règles simples :**

Donne 3 règles claires en début de séance, par exemple respect du temps de parole, pas d'interruption, confidentialité si nécessaire. Ces règles prennent 1 à 2 minutes et structurent le groupe.

#### **Exemple d'aménagement :**

Pour un atelier manuel de 6 personnes, j'utilisais une table centrale et 6 chaises en U, matériel accessible, minuteur visible, et les consignes écrites sur une feuille A4 pour tous.

Type d'activité	Durée	Objectif
Brise-glace	10 minutes	Créer de la confiance
Atelier pratique	30 à 45 minutes	Développer une compétence
Débrief collectif	10 à 15 minutes	Partager ressentis et apprentissages

### 2. Méthodes d'animation pratiques :

#### **Techniques d'interaction :**

Alterne micro-exposés courts, questions ouvertes et activités pratiques. Utilise la méthode 1-2-4 pour faire réfléchir seul, échanger à deux puis en petit groupe, cela augmente la participation en 8 à 12 minutes.

#### **Gestion du temps et des transitions :**

Prévois des repères temporels toutes les 5 à 10 minutes selon l'activité. Annonce la durée restante et prépare une activité relais pour passer d'une étape à une autre sans perte d'attention.

#### **Gérer une intervention difficile :**

Si un participant monopolise, reprends la parole en proposant un tour de table rapide. Utilise une reformulation neutre pour ramener le propos au groupe et éviter l'escalade.

### **Exemple de brise-glace rapide :**

Demande en 5 minutes à chaque participant de dire son prénom et une attente pour l'atelier, cela crée du lien et te donne déjà des pistes d'adaptation.

### **Astuce pratique :**

Lors de mon premier stage, j'ai oublié le minuteur et la séance a débordé de 20 minutes, depuis j'utilise toujours un minuteur visible et un plan B en 5 minutes.

## **3. Évaluation et livrables concrets :**

### **Construire un livrable simple :**

Rends un plan de séance d'une page A4 contenant objectif, durée, matériel, déroulé minute par minute et critères d'évaluation. Ce livrable prend 30 à 60 minutes à rédiger et sert de fiche terrain.

### **Évaluer la séance et ajuster :**

Utilise 3 indicateurs : participation effective, atteinte des objectifs, satisfaction des participants. Mesure ces indicateurs par observation et un court questionnaire de 3 questions.

### **Mini cas concret :**

Contexte : atelier d'expression créative en EHPAD pour 8 résidents, durée 45 minutes. Étapes : accueil 5 minutes, activité guidée 30 minutes, débrief 10 minutes. Résultat : 80% de participation active, 6 cartes créées.

### **Exemple de livrable attendu :**

Une fiche A4 de séance comprenant objectif, matériel, déroulé 0-5/5-35/35-45, consignes, 3 critères d'évaluation et une réflexion rapide pour l'amélioration.

### **Check-list opérationnelle :**

Élément	Question à se poser
Objectif	Quel est l'objectif principal en 1 phrase
Durée	Quelle durée pour chaque étape
Matériel	Tout le matériel est-il prêt et accessible
Sécurité	Y a-t-il un risque à prévenir pour ce groupe
Évaluation	Comment mesureras-tu la réussite de la séance

### **Derniers conseils terrain :**

Prépare toujours un scénario B plus court de 10 à 15 minutes si le groupe décroche. Reste souriant, flexible et patient. Une animation réussie se voit surtout dans le retour des participants.

## Ce qu'il faut retenir

Pour animer un petit groupe, vise un cadre clair et participatif.

- Choisis une **taille de groupe** entre 4 et 12, en cercle ou U.
- Repère vite les **rôles informels clés** et pose 3 règles simples.
- Alterne brise-glace, ateliers pratiques et débriefs courts, minutés et annoncés.
- Prépare un **plan de séance** A4 avec objectifs, durée, matériel et critères.

Évalue ensuite participation, atteinte des objectifs et satisfaction pour ajuster tes prochaines animations. Garde toujours un **scénario B plus court** pour réagir si le groupe décroche.

# Conduite de projets et services au territoire

## Présentation de la matière :

En Bac Pro SAPAT (Services aux Personnes et Animation dans les Territoires), la matière **Conduite de projets** et services au territoire te fait travailler sur la vie locale et ses besoins.

Tu apprends à réaliser un diagnostic simple, à monter un **projet avec des partenaires locaux** et à organiser des actions adaptées aux habitants.

Cette matière conduit à des CCF liés à l'épreuve de **Pratiques professionnelles centrées** sur le territoire en 1re et terminale, pour un **coefficent de 1,5**, soit environ **8 % de ta note**. Une grande partie de l'évaluation professionnelle se fait ainsi en CCF. La durée varie selon les établissements.

## Conseil :

Pour réussir, commence tôt la préparation de ton **projet de service au territoire**. Réserve chaque semaine un créneau d'environ **1 heure** pour avancer sur le diagnostic, les objectifs et le planning, en lien avec tes périodes de stage.

Entraîne-toi à présenter ton projet à l'oral devant **2 ou 3 camarades**. L'un de mes amis m'a expliqué qu'après 3 répétitions, il était beaucoup plus à l'aise devant le jury. Le jour du CCF, pense à quelques réflexes simples pour montrer ton sérieux.

- Respire 2 fois avant de commencer
- Présente clairement le besoin repéré
- Explique ce que ton projet change pour les habitants

## Table des matières

<b>Chapitre 1:</b> Analyse des besoins d'un territoire .....	<a href="#">Aller</a>
1. Comprendre le territoire .....	<a href="#">Aller</a>
2. Méthodes d'analyse et priorisation .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 2:</b> Conception d'actions collectives .....	<a href="#">Aller</a>
1. Définir objectifs et public cible .....	<a href="#">Aller</a>
2. Organiser ressources et partenaires .....	<a href="#">Aller</a>
3. Évaluer et pérenniser l'action .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 3:</b> Partenariats avec les acteurs locaux .....	<a href="#">Aller</a>
1. Identifier et cartographier les acteurs .....	<a href="#">Aller</a>
2. Construire des partenariats opérationnels .....	<a href="#">Aller</a>
3. Gérer et évaluer les partenariats .....	<a href="#">Aller</a>
<b>Chapitre 4:</b> Promotion des services proposés .....	<a href="#">Aller</a>

1. Positionner le service et construire le message ..... [Aller](#)

2. Choisir les canaux et outils de promotion ..... [Aller](#)

3. Mesurer l'impact et ajuster la promotion ..... [Aller](#)

**Chapitre 5 :** Évaluation d'une action menée ..... [Aller](#)

1. Méthodes d'évaluation ..... [Aller](#)

2. Analyse des résultats et interprétation ..... [Aller](#)

3. Utilisation des résultats pour améliorer ..... [Aller](#)

## **Chapitre 1: Analyse des besoins d'un territoire**

### **1. Comprendre le territoire :**

#### **Démographie et caractéristiques :**

Commence par repérer la population, l'âge moyen, et la répartition des ménages. Selon l'INSEE, la part des 65 ans et plus est d'environ 20%, ce chiffre informe les priorités de services locaux.

#### **Ressources et services disponibles :**

Cartographie les structures existantes, EHPAD, centres sociaux, associations, et offres de transport. Note les capacités, horaires, et accessibilités pour mesurer les manques concrets pour la population.

#### **Acteurs et gouvernance :**

Identifie les élus, associations, CLIC, et professionnels de santé. Comprendre qui décide et qui fait permet de construire des partenariats rapides et efficaces sur le terrain.

#### **Exemple d'analyse locale :**

Tu arrives dans une commune de 3 000 habitants, tu recenses 1 centre social, 2 associations, et un transport à la demande, cela suffit pour prioriser l'action vers le maintien à domicile.

### **2. Méthodes d'analyse et priorisation :**

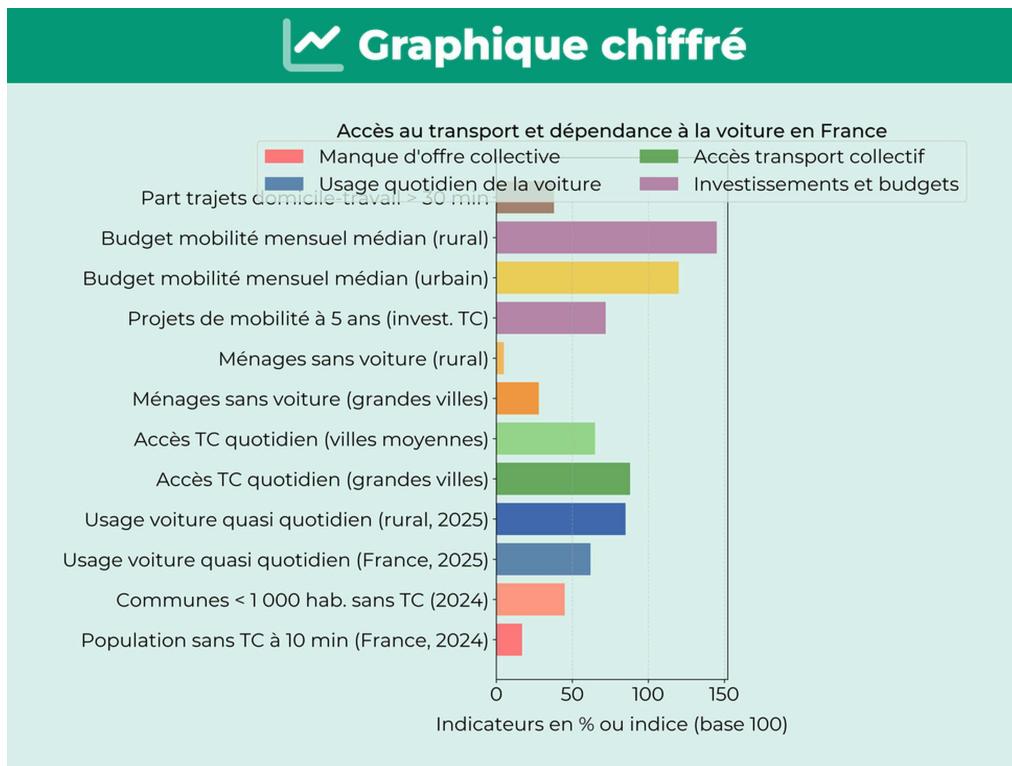
#### **Collecte de données :**

Utilise trois sources principales, statistiques INSEE, enquêtes de terrain, et entretiens. Prévoyez 2 à 4 semaines pour une collecte fiable selon l'ampleur du territoire et tes moyens humains.

#### **Analyse des besoins et priorités :**

Classe les besoins par urgence, fréquence, et faisabilité. Par exemple, accès au transport est urgent si 30% de la population est isolée, tandis que loisirs sont à moyen terme.

## Graphique chiffré



### Mini cas concret :

Contexte : commune de 5 000 habitants, 25% de 65 ans et plus, attente de 120 demandes d'aide à domicile non satisfaites. Étapes :

- Récolte de 3 mois de données d'appels et RDV
- Entretiens avec 10 acteurs locaux
- Cartographie des offres et des 120 demandes

Résultat : proposition d'une coordinatrice à mi-temps et création d'une liste d'attente priorisée réduisant le délai moyen de prise en charge de 45 à 15 jours. Livrable attendu : rapport de 10 pages et tableau Excel des 120 demandes classées.

### Astuce de stage :

Fais toujours une synthèse d'une page comportant 3 priorités, c'est ce que les élus lisent en premier, et ça facilite la validation des actions.

### Outils et indicateurs utiles :

Mesure la prévalence des besoins, le temps d'attente moyen, et le taux de couverture des services. Ces indicateurs servent à défendre des financements et à suivre l'impact des actions.

### Exemple d'outil simple :

Un tableau Excel avec colonnes population, type de besoin, urgence, acteur responsable, délai estimé, permet de prioriser 100 demandes en moins de 2 jours.

### Checklist opérationnelle :

Voici une checklist rapide à utiliser en mission d'observation et d'entretien :

Élément	Question à se poser
Population	Quelle est la taille et la structure d'âge de la population?
Offres	Quels services existent et quelles sont leurs capacités?
Accessibilité	Les lieux sont-ils accessibles aux personnes à mobilité réduite?
Acteurs	Qui décide, qui finance, qui opère sur le territoire?

#### **Retour d'expérience et erreurs fréquentes :**

Ne jamais te contenter d'une seule source, et évite d'oublier les non-dits exprimés en entretien. Une fois, j'ai négligé les horaires de transport, cela a faussé toute la priorisation locale.

#### **Ressources à mobiliser :**

Contacte le conseil départemental, la caisse de retraite, et les associations locales. Pour un projet pilote, viser un budget de démarrage de 6 000 à 15 000 euros est réaliste selon la taille du territoire.

### **i Ce qu'il faut retenir**

Pour analyser un territoire, commence par **analyser la démographie locale** puis les ressources et les acteurs en place afin de cibler les priorités réelles.

- **Cartographier les ressources** existantes : EHPAD, centres sociaux, associations, transports, avec capacités et accessibilité.
- Utiliser plusieurs sources de données : statistiques INSEE, enquêtes de terrain, entretiens avec élus et professionnels.
- **Prioriser selon l'urgence**, la fréquence et la faisabilité, à l'aide d'indicateurs (temps d'attente, taux de couverture).
- **Impliquer les acteurs clés** et produire une synthèse courte pour faciliter la décision politique et le financement.

En combinant données chiffrées, terrain et outils simples comme un tableau Excel, tu peux bâtir un diagnostic solide et opérationnel pour ton projet.

## Chapitre 2 : Conception d'actions collectives

### 1. Définir objectifs et public cible :

#### Objectifs SMART :

Définis des objectifs clairs, mesurables et limités dans le temps pour ton action collective, cela facilite le suivi, la communication et l'évaluation auprès des partenaires et des financeurs.

#### Public cible et inclusion :

Repère précisément qui bénéficiera de l'action, combien de personnes attendues et quelles adaptations prévoir pour l'accessibilité, le langage et les horaires des participants.

#### Critères de réussite :

Choisis indicateurs quantitatifs et qualitatifs, par exemple taux de participation visé, nombre d'actions réalisées et niveau de satisfaction moyen attendu par session.

#### Exemple d'objectif SMART :

Organiser 10 ateliers mémoire pour 30 seniors sur 10 semaines, viser une fréquentation moyenne de 75% et une satisfaction de 4 sur 5 mesurée par questionnaire.

### 2. Organiser ressources et partenaires :

#### Repérage des partenaires :

Cartographie les acteurs locaux utiles, contacte mairie, EHPAD, centres sociaux et associations, et définis clairement les contributions matérielles ou humaines de chacun.

#### Budget et financements :

Établis un budget détaillé avec coûts fixes et variables, demandes de subventions et prévision de 10% pour imprévus, cela te protège face aux aléas logistiques.

#### Logistique et calendrier :

Construis un rétroplanning avec jalons, responsables et délais pour chaque tâche, planifie lieux, matériel et transports en tenant compte des contraintes locales.

#### Exemple de partenariat local :

La médiathèque prête une salle, une association fournit un animateur bénévole, la mairie finance l'impression des supports pour 300 euros, et tu assures la coordination.

Élément	Montant	Commentaire
Location salle	200 €	Par séance ou forfait selon accord
Intervenant	600 €	10 séances à 60 €
Matériel	150 €	Fournitures et impressions

Transport	100 €	Navettes occasionnelles
Total	1 050 €	Prévoir 10% imprévus → 1 155 €

### 3. Évaluer et pérenniser l'action :

#### Indicateurs et outils :

Choisis outils simples comme questionnaires, feuilles de présence et photos, et définis indicateurs clairs comme taux de participation et score de satisfaction moyen.

#### Évaluation participative :

Implique les bénéficiaires et partenaires dans le bilan, organise un focus group de 6 à 8 personnes pour obtenir retours qualitatifs et pistes d'amélioration concrètes.

#### Plan de pérennisation et bilan :

Rédige un bilan chiffré et un plan pour la suite, propose une répétition annuelle ou l'intégration dans une programmation locale avec responsabilités et sources de financement identifiées.

#### Exemple d'évaluation :

Après 6 semaines d'ateliers, fréquentation moyenne 80%, satisfaction 4,2/5 et proposition d'ajouter 2 sessions l'année suivante, ce qui facilite la demande de subvention.

#### Mini cas concret :

Contexte : une commune propose un atelier intergénérationnel pour 30 personnes sur 3 mois, objectif social et lien territorial entre école et EHPAD local.

#### Étapes :

Planification 6 semaines, mobilisation de 2 partenaires, recrutement de 1 animateur, réservation de 12 séances hebdomadaires et création de supports pédagogiques.

#### Résultat et livrable attendu :

Résultat : taux de participation 78% et satisfaction 4/5. Livrable : plan d'animation complet, bilan chiffré et fiche de recommandations pour reconduire l'action.

Tâche	À faire	Délai
Valider objectifs	Réunion avec partenaires	2 semaines
Établir budget	Tableau détaillé	3 semaines
Réserver lieu	Contrat signé	4 semaines
Communiquer	Affiche et réseaux	2 semaines avant
Évaluer	Questionnaire et bilan	Fin de projet

Une fois en stage, j'ai dû revoir le calendrier trois fois, cette expérience m'a appris à toujours prévoir des alternatives simples.

## Ce qu'il faut retenir

Pour concevoir une action collective solide, commence par des **objectifs SMART précis** et un public cible bien défini, en intégrant l'accessibilité et les contraintes des participants.

- Formule des objectifs mesurables, datés, avec **critères de réussite concrets** et indicateurs quantitatifs et qualitatifs.
- Identifie partenaires locaux, clarifie les rôles, établis un budget détaillé en gardant 10% d'imprévus.
- Prépare un **rétroplanning réaliste** avec tâches, responsables, lieux, matériel et communication.
- Évalue avec des outils simples, implique les participants et rédige un **bilan chiffré structuré** pour pérenniser l'action.

En suivant ce cycle objectif - organisation - évaluation, tu peux ajuster ton projet, rassurer les financeurs et installer des actions collectives durables sur ton territoire.

## Chapitre 3 : Partenariats avec les acteurs locaux

### 1. Identifier et cartographier les acteurs :

#### Cartographie des acteurs :

Commence par lister les acteurs proches de ton action, publics et privés, puis place-les sur une carte simple selon leur influence et leurs ressources. Cette carte t'aide à visualiser 3 à 5 partenaires prioritaires.

#### Priorisation :

Classe les partenaires par utilité opérationnelle, par exemple 1 partenaire stratégique, 2 partenaires techniques, 2 partenaires relais. Priorise ceux qui apportent des locaux, des financements ou un public déjà mobilisé.

#### Exemple d'identification :

Pour un atelier mémoire en EHPAD, tu repères la mairie pour la salle, une association locale pour l'animation, un centre social pour le recrutement, et un kiné pour le conseil technique.

Type d'acteur	Rôle	Ressource fournie	Fréquence d'interaction
Collectivité	Mise à disposition de locaux	Salle, communication locale	1 fois par mois
Association	Animation et recrutement	Bénévoles, réseau	2 fois par mois
Structure sanitaire	Conseil technique	Expertise, matériel	Ponctuel

### 2. Construire des partenariats opérationnels :

#### Types d'accords :

Choisis le format adapté, convention de partenariat pour engagements clairs, protocole d'accord pour actions ponctuelles, ou simple échange de mails pour des collaborations légères et flexibles.

#### Modalités de collaboration :

Précise les responsabilités, le calendrier, les moyens et la communication. Planifie 2 réunions de cadrage et un point mensuel pour éviter les malentendus et garder la dynamique du projet.

#### Astuce de stage :

Lors d'un stage, je faisais toujours signer une feuille d'engagement simple, ça évite 80% des oubli sur qui apporte quoi et quand.

### **Communication et visibilité :**

Définis ensemble les outils de communication, qui publie quoi, et comment valoriser chaque partenaire. Un plan de communication simple sur 3 mois suffit souvent pour lancer l'action efficacement.

Élément	Question à se poser	Exemple concret
Engagement	Que fournit chaque partenaire ?	Salle 2 fois par mois
Durée	Quelle durée d'engagement ?	6 mois renouvelables
Financement	Y a-t-il un budget partagé ?	Budget 500 € matériel

## **3. Gérer et évaluer les partenariats :**

### **Suivi et coordination :**

Organise un tableau de suivi simple, avec tâches, responsables et dates. Réserve 30 minutes par semaine pour mettre à jour le tableau et résoudre les petits problèmes avant qu'ils ne deviennent gros.

### **Évaluation et pérennisation :**

Fixe 3 indicateurs clairs, par exemple nombre de participants, taux de satisfaction, coût par personne. Évalue au bout de 3 mois et partage un bilan chiffré avec les partenaires pour discuter de la suite.

### **Mini cas concret :**

Contexte : tu mets en place un atelier intergénérationnel de mémoire, 12 participants, durée 6 mois, en partenariat avec la mairie, une association et un EHPAD.

### **Étapes :**

1. Signature d'une convention en 2 semaines, 2. planning de 12 séances, 3. communication via 3 canaux locaux, 4. point d'évaluation tous les 3 mois.

### **Résultat et livrable attendu :**

Résultat : augmentation de la participation de 30% chez les seniors, satisfaction moyenne 4,2 sur 5, et maintien de 2 partenaires après 6 mois. Livrable : rapport final chiffré et planning réutilisable.

### **Exemple d'optimisation d'un processus de production :**

En associant un centre social pour le recrutement, on a réduit l'absentéisme de 20% sur les séances, grâce à une relance téléphonique organisée par l'association.

### **Check-list terrain :**

- Contacte au moins 3 partenaires avant de lancer ton action

- Prévois 2 réunions de cadrage, puis points mensuels
- Rédige un document simple d'engagement signé par chacun
- Mesure 3 indicateurs et fais un bilan chiffré après 3 mois

Tâche	Délai	Responsable
Identifier partenaires	7 jours	Étudiant référent
Signer convention	14 jours	Coordinateur projet
Lancer communication	15 jours	Responsable communication
Évaluer et rendre compte	3 mois	Équipe projet

## Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre t'apprend à construire des **partenariats locaux efficaces** pour tes actions.

- Cartographie les acteurs publics et privés, puis priorise 3 à 5 partenaires clés selon **influence et ressources**.
- Formalise la collaboration avec des accords adaptés, en précisant responsabilités, calendrier, financement et **règles de communication**.
- Assure un suivi régulier grâce à un tableau de tâches, des réunions de cadrage et des bilans chiffrés partagés.

En combinant collectivité, associations et structures sanitaires, tu sécurises locaux, public et expertise. Avec des indicateurs simples et un bilan à 3 mois, tu peux ajuster l'action, fidéliser les meilleurs partenaires et réutiliser les outils pour d'autres projets.

## Chapitre 4 : Promotion des services proposés

### 1. Positionner le service et construire le message :

#### Identifier le public cible :

Commence par définir précisément qui va utiliser le service, âge, besoin et fréquence d'utilisation. Un bon ciblage permet d'adapter ton ton, ton lieu de communication et le support le plus pertinent.

#### Formuler la proposition de valeur :

Explique en une phrase claire ce que le service apporte concrètement, par exemple gain de temps, sécurité ou lien social. Cette phrase sera la base de toutes tes affiches et messages.

#### Construire un message simple et accessible :

Utilise des mots courts, un verbe d'action et un bénéfice clair. Dans le milieu social, la clarté inspire confiance, évite le jargon professionnel pour ne pas perdre ton public.

#### Exemple d'argumentaire :

Service d'aide à domicile pour personnes âgées, livraison hebdomadaire des courses, engagement de professionnel formé, tarif clair par intervention et possibilité d'abonnement mensuel.

### 2. Choisir les canaux et outils de promotion :

#### Canaux gratuits et locaux :

Affichage en mairie, flyers chez le médecin, bouche à oreille et présence lors d'événements locaux fonctionnent bien. Ils coûtent peu, renforcent la légitimité et touchent directement le territoire ciblé.

#### Canaux numériques adaptés :

Crée une page Facebook, un profil Instagram ou un site simple. Une présence en ligne facilite les demandes d'information et les prises de contact, surtout pour les aidants de moins de 50 ans.

#### Matériel promotionnel et budget :

Prévois un budget pour 100 flyers, 10 affiches et 1 post sponsorisé mensuel. Pour 100 flyers, compte environ 60 à 120 euros selon la qualité et l'impression.

Canal	Avantage	Coût approximatif
Affichage municipal	Visibilité locale forte	20 à 50 € par affiche
Flyers	Distribution ciblée	60 à 120 € pour 100
Réseaux sociaux	Interaction rapide	0 à 150 € / mois

Partenariats locaux	Confiance accrue	Souvent gratuit
---------------------	------------------	-----------------

#### **Astuce terrain :**

Test une combinaison de 2 canaux pendant 6 semaines, note les contacts générés par source et arrête ce qui ne fonctionne pas.

### **3. Mesurer l'impact et ajuster la promotion :**

#### **Définir des indicateurs simples :**

Choisis 3 indicateurs : nombre de contacts par mois, nombre d'inscriptions signées et coût par inscription. Ces chiffres te permettent d'évaluer l'efficacité de chaque action.

#### **Calendrier et rythme de communication :**

Planifie 1 action forte par trimestre et 1 rappel mensuel. La régularité crée la confiance et évite d'épuiser ton public ou ton budget.

#### **Évaluer et corriger :**

Analyse les résultats après 3 mois, garde les actions efficaces et ajuste le message ou le canal pour les autres. Une micro-optimisation mensuelle suffit souvent.

#### **Exemple d'optimisation d'un processus de promotion :**

Après 3 mois, 80 contacts générés, 15 inscriptions signées, coût total 600 €, soit 40 € par inscription. Tu reports l'effort vers le canal le plus rentable.

#### **Mini cas concret :**

##### **Contexte :**

Une association lance un service d'accompagnement des sorties pour seniors dans une commune de 8 000 habitants. L'objectif est d'obtenir 30 inscriptions en 4 mois.

#### **Étapes :**

- Création d'un flyer 2 faces, impression 300 ex pour 180 €
- Affichage mairie et bibliothèque pendant 8 semaines
- Publication de 4 posts sur Facebook et 1 post sponsorisé à 50 €
- Animation d'une réunion d'information avec 20 participants

#### **Résultat :**

Après 4 mois, 32 inscriptions obtenues, coût total 430 €, coût moyen par inscription 13,44 €, objectif atteint et dépassé.

#### **Livrable attendu :**

Un rapport de 2 pages comprenant : le budget dépensé, les 3 indicateurs principaux, et 1 recommandation pour les 3 prochains mois.

#### **Check-list opérationnelle :**

Étape	Action
Ciblage	Définir 1 public principal et 1 secondaire
Message	Rédiger une phrase claire et un bénéfice
Supports	Prévoir flyers, affiches, page web
Mesure	Suivre contacts, inscriptions, coût par inscription

### Erreurs fréquentes et conseils :

Ne pas mesurer, disperser ton budget sur trop de canaux, ou utiliser un langage trop technique. Privilégie 2 canaux testés pendant au moins 6 semaines et un message simple.

### Exemple d'erreur fréquente :

Une équipe dépense 300 € en publicité sans suivi, aucun contact n'est tracé, résultat : impossibilité d'évaluer le retour sur investissement.

### Ressource utile :

Selon l'INSEE, 20% des Français ont plus de 65 ans, c'est un chiffre à garder en tête quand tu cibles des services pour seniors sur ton territoire.

Petite anecdote : lors d'un stage j'ai vu qu'un simple changement de photo sur un flyer a doublé les appels en 2 semaines, ça m'a bien surpris.

### i Ce qu'il faut retenir

Pour promouvoir ton service, commence par définir un **public cible précis** puis formuler une **proposition de valeur claire** en une phrase simple, sans jargon, centrée sur le bénéfice concret.

- Construis un message court avec verbe d'action et bénéfice immédiat.
- Combine au départ 2 **canaux locaux et numériques** (affichage, flyers, réseaux sociaux) avec un petit budget maîtrisé.
- Suis 3 **indicateurs simples à suivre** (contacts, inscriptions, coût) et ajuste tous les 3 mois.

En testant méthodiquement, tu évites de disperser ton budget, repères les supports les plus rentables et améliores progressivement ta communication pour atteindre ou dépasser tes objectifs d'inscriptions.

## Chapitre 5 : Évaluation d'une action menée

### 1. Méthodes d'évaluation :

#### Objectifs mesurables :

Définis d'abord des objectifs clairs, mesurables et datés, comme augmenter la participation de 20% en 6 mois ou réduire les interruptions d'activité à 2 par mois.

#### Indicateurs quantitatifs et qualitatifs :

Combine indicateurs quantitatifs, par exemple taux de présence, et qualitatifs, par exemple satisfaction sur 5 points, pour obtenir une vision complète de l'action et de son impact.

#### Outils de collecte :

Choisis des outils simples, fiches d'observation, questionnaires de 5 questions ou entretiens de 10 minutes, adaptés au public et faciles à saisir pendant ou après l'action.

#### Exemple d'outil :

Un questionnaire de satisfaction de 5 questions donné à 30 participants, rempli en 3 minutes, permet de calculer un score moyen sur 5 et d'identifier 2 points d'amélioration.

Indicateur	Type	Objectif cible
Taux de présence	Quantitatif	+20% en 6 mois
Satisfaction moyenne	Qualitatif	≥ 4 sur 5
Nombre d'incidents	Quantitatif	≤ 2 par mois

### 2. Analyse des résultats et interprétation :

#### Traitement des données :

Regroupe les données semaine par semaine, calcule moyennes et écarts, puis compare-les aux objectifs. Utilise un tableur pour 1 tableau clair et des graphiques simples.

#### Analyse des écarts :

Identifie les écarts supérieurs à 10% et cherche les causes, par exemple communication insuffisante ou horaire inadapté, puis hiérarchise les actions correctives nécessaires.

#### Bénéfices et limites :

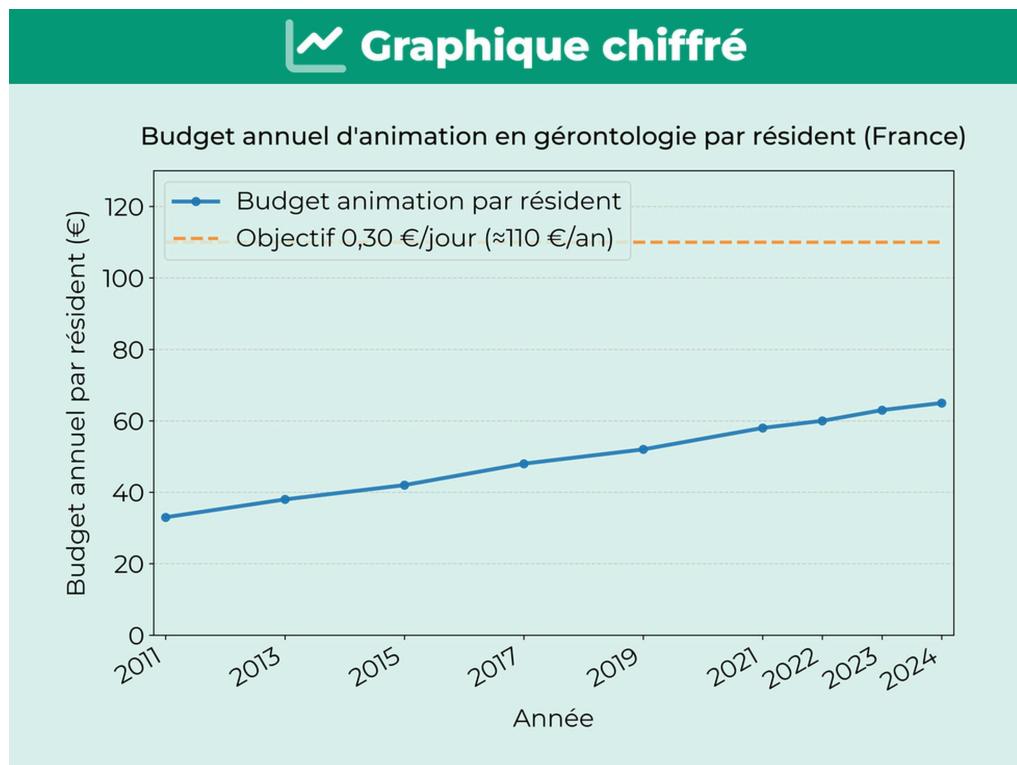
Note ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas marché, en expliquant pourquoi, afin de capitaliser sur les réussites et corriger les points faibles lors du prochain cycle.

#### Exemple d'analyse :

Sur 40 participants attendus, 32 sont venus, soit 80% de présence. La satisfaction moyenne est 3,8 sur 5, en dessous de l'objectif de 4, ciblant l'amélioration de l'animation.

### Mini cas concret :

Contexte : atelier mémoire en maison de retraite, 30 résidents invités. Étapes : préparation, animation sur 4 semaines, collecte de fiches de satisfaction chaque session. Résultats : taux de présence moyen 85%, satisfaction 4,2 sur 5, incidents 0. Livrable attendu : rapport de 4 pages avec tableau hebdomadaire, graphique de tendance et 3 recommandations priorisées.



### 3. Utilisation des résultats pour améliorer :

#### Communication aux partenaires :

Partage un résumé chiffré, 1 page et 1 tableau, avec partenaires et financeurs pour montrer l'impact et demander un soutien ou une extension si besoin.

#### Plan d'amélioration :

Établis 3 actions prioritaires, avec responsables et délais, par exemple revoir la promotion en 1 mois ou adapter les horaires en 2 semaines pour gagner 10% de participation.

#### Suivi et pérennisation :

Planifie un suivi tous les 3 mois pour vérifier les effets des changements, ajuste les indicateurs si nécessaire et documente les bonnes pratiques pour faciliter la reproduction.

#### Astuce de stage :

Durant mon premier stage, j'ai systématiquement noté 3 retours par session, cela m'a aidé à corriger l'animation dès la deuxième semaine et à stabiliser la fréquentation.

### Check-list opérationnelle :

- Prépare 1 questionnaire de 5 questions avant la dernière session.
- Collecte les données chaque semaine et les sauvegarde dans 1 tableau centralisé.
- Calcule la moyenne et l'écart type pour 1 indicateur principal.
- Rédige 1 rapport synthétique de 1 page pour partenaires.
- Planifie une réunion de suivi 1 mois après la fin de l'action.

Étape	Durée indicative	Livrable
Collecte des données	4 semaines	Feuille de données
Analyse	1 semaine	Rapport quantitatif
Communication	2 jours	Résumé 1 page

### Ce qu'il faut retenir

Pour évaluer une action, commence par fixer des **objectifs clairs et datés** puis choisis quelques indicateurs simples, quantitatifs et qualitatifs, suivis chaque semaine dans un tableau.

Utilise des questionnaires courts, fiches d'observation ou entretiens pour recueillir les données et comparer les résultats aux objectifs afin d'identifier écarts et causes.

- Mesure taux de présence, satisfaction moyenne et nombre d'incidents avec des **seuils chiffrés précis**.
- Analyse les écarts significatifs et hiérarchise les actions correctives prioritaires.
- Partage un **résumé chiffré synthétique** avec les partenaires et financeurs.
- Prévois un **suivi régulier trimestriel** pour ajuster et pérenniser l'action.

Au final, l'évaluation structure ta démarche, prouve l'impact de ton action et t'aide à améliorer concrètement les prochaines interventions.

Copyright © 2026 FormaV. Tous droits réservés.

Ce document a été élaboré par FormaV® avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV®, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV® se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.