

# PROGRAMME DE FORMATION

Réf. APCPR/MCAF-0127 :

**Programme de Formation : Aider la Personne lors des Courses, de la préparation et de la Prise des Repas.**

Durée : 2 jours (14 heures)

---

## **Objectifs de la Formation :**

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

1. **Développer des compétences pratiques** pour accompagner une personne lors des courses, de la préparation et de la prise des repas.
2. **Adapter les repas** aux besoins et aux contraintes alimentaires spécifiques de la personne (régimes, allergies, textures).
3. **Appliquer les règles de sécurité et d'hygiène alimentaire** durant toutes les étapes de l'accompagnement.
4. **Encourager l'autonomie de la personne** tout en fournissant un soutien respectueux et bienveillant.

---

## **Journée 1 : L'accompagnement lors des courses et la préparation des repas**

### **Module 1 : Planification des courses (2h)**

- **Objectifs pédagogiques :**
  - Savoir planifier les courses en tenant compte des besoins alimentaires spécifiques de la personne.
  - Gérer un budget et organiser la liste des courses de manière efficace.
- **Contenus :**
  - Analyse des besoins alimentaires (préférences, régimes spéciaux, allergies).
  - Organisation des courses (liste de courses, gestion des priorités).
  - Gestion du budget pour les courses.
- **Activités :**
  - **Exercice pratique** : Élaborer une liste de courses en tenant compte des besoins spécifiques et du budget.
  - **Jeux de rôle** : Simulation d'une sortie pour faire les courses en accompagnant une personne aidée.

---

### **Module 2 : Hygiène et sécurité alimentaire (1h30)**

- **Objectifs pédagogiques :**
  - Connaître et appliquer les règles d'hygiène pour assurer la sécurité des repas.
  - Savoir identifier les risques alimentaires et prévenir les contaminations.
- **Contenus :**
  - Principes d'hygiène (lavage des mains, nettoyage des surfaces, conservation des aliments).

- Respect de la chaîne du froid et techniques de conservation.
- Réchauffage et stockage des repas préparés.
- **Activités :**
  - **Quiz interactif** sur les bonnes pratiques d'hygiène et de sécurité alimentaire.
  - **Démo pratique** : Application des gestes d'hygiène en cuisine.

---

### Module 3 : Préparation des repas adaptés (3h)

- **Objectifs pédagogiques :**
  - Apprendre à préparer des repas équilibrés et adaptés aux contraintes alimentaires (régimes spécifiques, textures modifiées).
  - Utiliser les techniques de cuisine de base pour des repas simples et nutritifs.
- **Contenus :**
  - Composition d'un repas équilibré : protéines, glucides, fibres, et vitamines.
  - Adaptation des repas selon les besoins : régime diabétique, sans sel, textures modifiées (dysphagie).
  - Utilisation des outils de cuisine adaptés.
- **Activités :**
  - **Atelier pratique** : Préparation de différents repas adaptés aux besoins spécifiques.
  - **Discussion** sur l'importance de l'adaptation alimentaire pour le bien-être des personnes dépendantes.

---

## Journée 2 : L'accompagnement lors de la prise des repas

### Module 4 : Techniques d'accompagnement lors de la prise des repas (2h)

- **Objectifs pédagogiques :**
  - Maîtriser les techniques pour accompagner la personne de manière bienveillante tout en respectant son rythme et son autonomie.
  - Savoir identifier les difficultés liées à la prise des repas (mastication, déglutition, manque d'appétit).
- **Contenus :**
  - Favoriser l'autonomie pendant la prise des repas (présentation des plats, découpe des aliments).
  - Gérer les problèmes de mastication et de déglutition (dysphagie).
  - Adapter la posture et les ustensiles en fonction des besoins de la personne.
- **Activités :**
  - **Jeux de rôle** : Simulation d'accompagnement lors de la prise des repas pour une personne ayant des difficultés spécifiques (dysphagie, manque d'appétit).
  - **Atelier pratique** : Présentation et découpe des aliments pour faciliter la prise des repas.

## **Module 5 : Prise en compte des besoins spécifiques (2h)**

- **Objectifs pédagogiques :**
  - Comprendre les régimes alimentaires spécifiques (diabète, sans gluten, allergies).
  - Savoir adapter l'alimentation selon les besoins de la personne aidée, tout en garantissant un repas équilibré.
- **Contenus :**
  - Régimes spéciaux et allergies alimentaires (diabétique, sans sel, sans gluten).
  - Techniques pour modifier les textures des aliments et garantir une alimentation sûre.
  - Importance des repas adaptés à la santé de la personne.
- **Activités :**
  - **Étude de cas** : Analyse des besoins alimentaires d'une personne avec un régime spécifique.
  - **Atelier culinaire** : Préparation de repas adaptés à différents régimes alimentaires (régime sans sel, sans sucre).

---

## **Module 6 : Gestion des difficultés pendant les repas (2h30)**

- **Objectifs pédagogiques :**
  - Savoir réagir face à des situations délicates ou imprévues pendant les repas (refus de s'alimenter, incidents).
  - Maîtriser les gestes d'urgence et adapter son attitude selon la situation.
- **Contenus :**
  - Gérer les refus alimentaires et encourager la personne à s'alimenter sans pression.
  - Techniques pour prévenir et réagir face aux incidents (étouffement, malaise).
  - Gestion des émotions lors des repas et attitudes professionnelles.
- **Activités :**
  - **Mise en situation** : Réagir à un incident (étouffement, refus de s'alimenter).
  - **Jeux de rôle** : Simulation d'une situation difficile lors d'un repas et comment la résoudre efficacement.

---

## **Module 7 : Évaluation et Synthèse (1h)**

- **Objectifs pédagogiques :**
  - Évaluer les compétences acquises tout au long de la formation.

- Identifier les points forts et les axes d'amélioration des participants.
- **Activités :**
  - **Évaluation** sous forme de QCM sur les contenus vus durant les deux jours.
  - **Synthèse** : Retour collectif sur les apprentissages, partage d'expériences, et conclusion de la formation.

**Dates session :** Année 2026.

**TARIFS :**

- **en inter-entreprises** : 1 500 €
- **en intra-entreprises** : se rapprocher de nos services, (tarif dépend du nombre de salariés à former).

**Inter groupes :** de 5 à 8 personnes.

**Public cible :**

- Professionnels intervenant à domicile (aide-soignants, travailleurs sociaux, etc.).

**Pré-requis :** Action de formation à destination de salariés entrant ou travaillant dans le secteur professionnel en structure d'aide à domicile ne disposant pas de qualification et et/ou peu d'expérience dans le domaine.

**Modalités d'admission :** Entretien d'accueil préalable, (gratuit et sans engagement). Questionnaire de positionnement en amont de la formation.

**Modalités d'accès à la formation :** Nos modules sont réalisables en mixte présentiel, distanciel (visioconférence) et en e-learning : Jour 1 : en présentiel - Jour 2 : visioconférence.

**Méthodes et moyens pédagogiques mobilisées :**

- Vidéos/jeux de rôle/exposés théoriques et diaporama/quiz/travail en groupe/réflexion individuelle/retour d'expérience.

**Intervenants :** Formateurs spécialisés – Experts ayant des connaissances approfondies dans l'aide et du soin à la personne – Coachs.

**Formation Eligible OPCO.**

**Évaluation de la formation :**

- **En cours de formation** : par des mises en situation, simulation, jeux de rôles, quiz d'évaluation des connaissances.



- **Bilan et évaluation** : Questionnaire de satisfaction et tour de table sur les apprentissages.
- **Certification de formation** : Délivrance d'un certificat de formation.

M' Conseil Accompagnement et Formation – Siège : 97200 FORT DE FRANCE  
Siret : 439 438 862 000 21 – Tél. : 0696653385 – [m.doubel@yahoo.com](mailto:m.doubel@yahoo.com)  
Organisme de formation enregistré sous le n° 2973379197