



## ACCOMPAGNER ET SOIGNER SANS S'ÉPUISER EN MAINTENANT ET EN RENFORÇANT SA FORME ET SA CONDITION PHYSIQUE

### PRÉAMBULE

Nous savons tous que l'activité physique procure de nombreux bienfaits qui touchent la santé physique, la condition physique, la santé psychologique et cognitive et la santé psycho-sociale. La promotion de sa pratique régulière n'est plus à faire et il s'agit dorénavant de trouver les ressources et la motivation pour passer à l'action.

Dans notre secteur, la spécificité de la fonction de soignant nécessite de posséder un capital d'énergie corporelle important et de le maintenir tout au long des journées de travail.

L'accompagnement et les soins de proximité auprès de patients, de personnes en situation de handicap ou de grande dépendance réclament effectivement de posséder une condition physique importante. Le quotidien d'un professionnel de santé ou du secteur médico-social requiert une composition corporelle, une capacité musculaire et une exigibilité d'un niveau élevé pour la réalisation des actes de soins et d'accompagnement.

Il va également de soi qu'une bonne santé physique contribuera de manière très significative à améliorer les capacités d'attention et de vigilance, à diminuer le stress et l'anxiété, à améliorer l'humeur, ... Autant de composantes indispensables à l'exercice d'un professionnel du soin et de l'accompagnement de proximité.

Enfin, bien évidemment, ce "bien-être corporel et physique" va permettre de renforcer nos capacités à interagir avec l'autre et d'améliorer les relations interpersonnelles si importantes et présentes dans la relation de soin d'une part, et d'autre part dans le travail d'équipe.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Appliquer des stratégies simples et efficaces pour être plus actifs au quotidien
- Intégrer la pratique d'une activité physique dans un rythme de travail
- Avoir recours à ses ressources corporelles pour effectuer des mouvements adaptés et développer son endurance musculaire
- Connaître et appliquer les bases d'une alimentation adaptée et équilibrée pour l'exercice d'une journée de travail de grande amplitude.

En d'autres termes, la finalité de la formation est "d'apprendre" ou de "ré-apprendre" à bouger le mieux possible pendant son exercice professionnel, voir au delà.

### COMPÉTENCE RENFORCÉE

- Maintenir et renforcer sa forme et sa condition physique nécessaire à l'exercice de sa fonction de professionnel du soin et de l'accompagnement de proximité.

### PUBLIC CONCERNÉ

Professionnel-le-s des établissements et des services médico-sociaux, sociaux et de santé. Formation concourant au développement et au renforcement des compétences pratiques et techniques pour l'accompagnement de proximité des personnes dépendantes, en situation de handicap, de soin et de perte d'autonomie.

### PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis spécifique.

<b>Tarifs (Hors frais de déplacement)</b>	<b>550 € NET</b> par participant <b>2620€ NET</b> par groupe
<b>Durée</b>	<b>14 heures / 2 jours</b>
<b>Effectif par session</b>	<b>6 mini &gt; 12 maxi</b>
<b>Modalité</b>	<b>Présentiel</b>
<b>Niveau indicatif de formation</b>	<b>Niveau 6</b>
<b>Délai d'accès</b>	Mise en œuvre réalisée sur demande
<b>Accessibilité</b>	L'Atelier des Pratiques et les établissements d'accueil mettent à disposition des locaux adaptés à l'accueil d'un public en situation de handicap. Si besoin d'une aide technique pour le suivi de la formation, nous contacter.
<b>Contact</b>	0256610194 organisation@atelierdespratiques.fr www.atelierdespratiques.fr
<b>Réf.</b>	<b>M050_CONDP</b>
<b>Date version</b>	Novembre 2025

## PROGRAMME

### Préalable

- L'importance de l'entretien de la masse musculaire : pourquoi ? comment ?
- Stratégies pour pratiquer une activité physique au quotidien correspondant aux besoins et au rythme de chacun.

### L'apprentissage des mouvements en toute sécurité

- Rappels des bases pour mobiliser une charge additionnelle
- Rappels sur les postures : analyse et correction des postures au travail ou lors d'exécution de certains tâches spécifiques
- Prendre conscience de son dos : dos rond, dos plat
- Les points clés de sa posture en situation d'urgence
- Les exercices réparateurs et préventifs
  - Lutter contre les tensions musculo-squelettiques : exercices d'échauffement musculaire
  - Libérer les contractures cervicales : exercices de mobilisation des omoplates
  - Libérer les contractures musculaires : exercices de flexion
  - Soulager le milieu du dos : exercices de gainage

### Les pratiques organisationnelles favorables à l'activité physique au travail

- Astuces pour intégrer la pratique d'activités physiques en milieu de travail
- Les pauses et les réunions actives, comment les intégrer au travail ?
- ...

### Alimentation et maintien du tonus corporel

- La composition des repas adaptés au différents moment du cycle de travail et de repos
- Repères simples et conseils sur les quantités et les fréquences de certains aliments et boissons
- L'alimentation pendant les pauses

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'exposés et de pratique
- Dossier technique remis au stagiaire.
- Exercices pratiques : ces deux jours de formation sont actifs, l'appropriation des techniques nécessite la réalisation d'exercices physiques encadrés (Tenue de sport et tapis de sol sont nécessaires)

#### INTERVENANTE

Anne-Soizic GUION,  
Éducatrice sportive et éducatrice médico-sportive spécialisée dans les pratiques thérapeutiques sportives.

#### SUIVI & ÉVALUATION

Questionnaire écrit,  
Réalisation d'exercices pratiques

#### CERTIFICAT DE RÉALISATION

ACCOMPAGNER ET SOIGNER SANS  
S'ÉPUISER EN MAINTENANT ET EN  
RENFORÇANT SA FORME ET SA  
CONDITION PHYSIQUE