
 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE	C.A.P. Assistant Technique en Milieux Familial et Collectif	Centre de formation : Lycée J.Hyppolite
Session : 2019/2020		
Période de Formation en Milieu Professionnel		
<ul style="list-style-type: none"> • Activités liées à l'alimentation • Activités d'entretien du cadre de vie • Activités d'entretien du linge et des vêtements 		
Nom : _____ Prénom : _____		

L'exercice que je vous demande de faire aujourd'hui est un peu particulier car il est soumis à la situation de confinement que nous vivons en ce moment.

La semaine prochaine, vous auriez du être en PFMP, aussi vous allez vous imaginer en stage chez vous

Je vous rappelle votre contexte de travail : Vous travaillez à l'UNA Val de Seugne, l'association d'aide à domicile de Jonzac. Chacun de vous sera donc aide ménager(ère).

Ente le mardi 14 avril et le vendredi 17 avril, vous allez développer les compétences suivantes :

Capacités	Compétences terminales
C1 S'INFORMER	C 11 Décoder des consignes de travail écrites ou orales
	C12 Dresser l'état des lieux du contexte de travail, des contraintes, des ressources, des risques liés aux activités
	C13 Apprécier l'autonomie, l'initiative dans le travail et l'incidence de la présence de l'utilisateur, de la famille.....ou d'autres professionnels
	C 13 Définir le degré d'autonomie, la part d'initiative à prendre
C2 S'ORGANISER	C21 Elaborer le plan de travail
C3 S'ADAPTER	C 31 S'adapter à une organisation différente, à une situation imprévue
C4 REALISER	C 41F Mettre en œuvre les techniques de conservation (déconditionner, conditionner, répartir dans les appareils...)
	C 42 F Préparer tout ou partie d'un repas, d'une collation
	C 43 F Servir tout ou partie d'un repas et/ou d'une collation
	C 44 F Entretenir les espaces de vie privée
	C 45 F Entretenir le linge, les vêtements personnels, les chaussures
C5 COMMUNIQUER RENDRE COMPTE	C 51 Etablir des relations avec les usagers, avec les autres professionnels dans le respect des règles du savoir-vivre et de la discrétion professionnelle

Vous êtes prêts? Alors on y va !!!!

Étape N°1 : J'imagine les différentes tâches

Dans votre tête, vous allez repenser aux TP service aux familles réalisés au lycée. Puis, vous allez imaginer des tâches ménagères que vous pourriez reproduire dans votre maison ou appartement. Ces tâches doivent porter sur l'entretien du cadre de vie, l'entretien du linge et la préparation de repas.

Voici des exemples pour vous aider :

- Entretien du logement :
 - Faire les poussières dans une pièce et aspirer le sol
 - Balayer et laver le sol
 - Procéder au rangement et au nettoyage d'un placard
- Entretien du linge :
 - Trier du linge sale et mettre en route le lave linge
 - Accrocher du linge mouillé sur le fil à linge ou l'étendoir
 - Repasser et plier du linge propre.....
- Préparation des repas :
 - Préparer une entrée froide, un dessert froid
 - Préparer et faire cuire un plat chaud ou un gâteau
 - Préparer et servir une collation chaude ou froide

Je vous demande ensuite de choisir 3 tâches que vous pourrez réaliser chez vous avec votre matériel et les produits à votre disposition. Il est inutile d'acheter quoi que ce soit pour les réaliser.

Étape N°2 : Je m'organise avant de réaliser les tâches que j'ai choisies

Vous avez choisi 3 tâches à réaliser, c'est très bien je vous félicite.

Maintenant vous allez vous organiser sur les 3 jours à venir : Mardi 14, Mercredi, 15 et Jeudi 16 avril.

Je vous demande de planifier ces 3 tâches sur les 3 jours en question, à raison d'une tâche par jour.

Pour cela vous, je mets à votre disposition le **document 1 : Outil de planification des tâches**. Pour chaque journée, vous allez expliquer comment vous comptez faire pour réaliser la tâche en question, en indiquant le matériel et les produits nécessaires et en essayant d'estimer le temps que cela va vous prendre.

Étape N°3 : Je sais rendre compte de mes activités et m'auto évaluer

Le jour 4 : Vendredi 17 avril, sera la journée du bilan.

1- Je rédige un compte rendu d'activité.

Le compte rendu est un outil de communication écrite qui me permet de noter le travail réalisé mais aussi les difficultés rencontrées lors de l'activité. Je dispose du **document 2** pour me permettre de dresser mon bilan.

2- Je me positionne sur une grille d'auto évaluation.

La grille d'auto évaluation est un outil qui me permet de repérer ce qui s'est bien passé, ce qui m'a semblé facile à réaliser mais cet outil doit me permettre aussi d'identifier ce qui a posé problème et que je dois pouvoir améliorer une prochaine fois. J'ai le **document 3** à ma disposition. Je peux réaliser cette auto évaluation avec ma famille si j'en ressens le besoin.

Document 1 : Outil de Planification des tâches

Jours	Tache choisie	Etapes pour réaliser la tâche choisie	Matériel / produit nécessaire	Durée estimée
Ceci est un exemple <i>Jour 1</i>	<i>Nettoyage du micro onde</i>	1- Je me mets en tenue professionnelle, je me lave les mains 2- Je prépare mon matériel et mes produits (bassine eau chaude) 3- Je mouille mon éponge sous le robinet, je l'essore et je l'imbibe de nettoyant dégraissant 4- Je nettoie l'équipement en commençant par l'extérieur. Si mon éponge est sale, je la rince sous le robinet, je l'imbibe à nouveau de produit puis je poursuis le nettoyage à l'intérieur 5- Je procède au rinçage en procédant avec la même méthode mais cette fois j'utilise une lavette que je trempe dans la bassine d'eau claire et chaude 6- J'essuie l'équipement avec un torchon propre et vérifie l'état de propreté 7- Je vide la bassine, la rince, et range tout le matériel et les produits utilisés 8- Je me lave les mains.	<i>Eponge, lavette, torchon propre Eau chaude, nettoyant dégraissant</i>	<i>30 minutes</i>

A votre tour ... 😊

Jour 1 : Mardi 14 Avril				
--	--	--	--	--

<p>Jour 2 : Mercredi 15 Avril</p>				
<p>Jour 3 : Jeudi 16 Avril</p>				

Document 2 : Compte rendu

Dates : *Je note ici les jours d'intervention au domicile privé*

Horaires : *Je note ici les horaires auxquelles je suis intervenue*

Nom de l'Intervenant(e) : *Je note ici mon nom et mon prénom*





Compte-rendu d'intervention :

Je décris ici brièvement les tâches réalisées et comment j'ai vécu cette expérience.

Je note ici les difficultés rencontrées (matériel, temps...)

Signature de l'intervenant(e) : *J'appose ici ma signature*

Document 3 : Grille Auto - évaluation

APPRECIATION DES COMPETENCES TERMINALES <i>Faire une croix dans le niveau de réussite qui vous correspond →</i>	Niveau de réussite			
				
C 1 – Capacité à s’informer				
C 11 – Décoder des consignes de travail écrites ou orales <i>J’écoute, je lis correctement les consignes et suis capable de les respecter</i>				
C 12 – Identifier les contraintes et les risques liés aux activités <i>Je repère ce qui pourrait faire obstacle à mon intervention ; J’identifie les risques professionnels</i>				
C 131 – Apprécier l’incidence de la présence de l’usager, de la famille ... ou d’autres professionnels <i>Je sais m’organiser en tenant compte de la présence de l’usager Je communique correctement avec l’usager</i>				
C 132 - Définir le degré d’autonomie, la part d’initiative à prendre <i>Je suis capable d’effectuer une tâche sans aide J’ose demander et prendre des initiatives</i>				
C 2 – Capacité à s’organiser				
C 21 – Elaborer une planification du travail (succession des étapes) <i>Je planifie les tâches en respectant l’ordre et en estimant le temps</i>				
C 3 – Capacité à s’adapter				
C 31 – S’adapter à une organisation différente, à une situation imprévue <i>Je m’adapte aux conditions de réalisation des tâches à effectuer</i>				
C 4 – Capacité à réaliser et à contrôler				
C 41F – Mettre en œuvre les techniques de conservation <i>Je sais déconditionner les denrées, je respecte les règles de tri des déchets, de conservation des restes alimentaires</i>				
C 42 F– Préparer tout ou partie d’un repas, d’une collation <i>Je prépare des plats chauds, froids, Je réalise des cuissons, des sauces J’utilise des produits prêts à l’emploi</i>				
C 43 F – Servir tout ou partie d’un repas et/ou d’une collation <i>Je respecte les règles de mise en attente du service et de dressage Je procède au débarrassage de l’espace repas</i>				
C 44 F – Entretenir les espaces de vie privée <i>J’applique le protocole de lavage et rangement de la vaisselle Je procède à l’entretien courant des pièces et équipements Je respecte les règles de sécurité, de tri des déchets Je contribue à mettre en valeur une pièce</i>				
C 45 F – Entretenir le linge, les vêtements personnels, chaussures,... <i>Je sais trier du linge sale, je respecte les protocoles de lavage, de séchage et de repassage ; Je range correctement en respectant le plan de rangement</i>				
C 5 – Capacité à communiquer, à rendre compte				
C 51 – Etablir des relations avec les usagers, avec les autres professionnels dans le respect des règles du savoir-vivre et de la discrétion professionnelle <i>Je respecte les règles de savoir vivre et de savoir être professionnels Je respecte les habitudes de la personne ; J’adopte une attitude calme et à l’écoute</i>				