




Programme de la formation

Techniques et gestes professionnels : Entretenir le linge (ADVF)

 En groupe sur site

 14 heures sur 2 jour(s)

 Tout public, Salarié en poste, Demandeur d'emploi, Particulier, Agent de la fonction publique, Jeune en insertion professionnelle · De 4 à 10 participants

 200 € Net de taxe par participant

Description courte

Maîtrisez les techniques et les gestes professionnels indispensables pour assurer l'entretien complet du linge. Une formation 100% pratique de 14 heures pour apprendre à trier, laver, repasser et plier le linge de manière efficace, ergonomique et respectueuse des textiles, débouchant sur un certificat de formation.

Profil des participants

Professionnels ou futurs professionnels des services à la personne, de l'aide à domicile, agents de collectivité, salariés de structures médico-sociales, ou particuliers souhaitant professionnaliser et optimiser leurs pratiques d'entretien du linge.

Prérequis

Aucun prérequis technique ou de diplôme n'est exigé. Compréhension de la langue française écrite et parlée nécessaire pour la lecture des étiquettes et des consignes de sécurité des produits.

Objectifs

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

1. Organiser les étapes du traitement du linge selon le principe de la marche en avant.
2. Décoder les symboles des étiquettes d'entretien et trier le linge de manière adéquate.
3. Choisir le programme de lavage, de séchage et les produits appropriés en appliquant le cercle de Sinner.
4. Réaliser un repassage de qualité professionnelle sur différents types de vêtements (chemises, pantalons) et de linge de maison.
5. Exécuter des techniques de pliage rapides, uniformes et ergonomiques.
6. Adopter les postures professionnelles adaptées (gestes et postures) pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS).

Aptitudes et compétences visées / attestées

Siège social 144 rue Paul Bellamy – 44000 NANTES

SAS au capital de 100 000 € - SIRET 452 558 893 00049 – 02 51 84 95 55 – contact@cadresenmission.com
Numéro d'enregistrement de formation : 52 44 06368 44 auprès du Préfet de la Région Pays de la Loire

Aptitude à réaliser un tri sélectif rigoureux des textiles.

Compétence technique dans le maniement des fers et centrales vapeur de manière sécurisée.

Aptitude à exécuter des gestes de pliage professionnels standardisés.

Maîtrise des postures ergonomiques de sécurité au poste de travail (préservation du dos et des articulations).

Contenu

Module 1 : La phase préparatoire, l'hygiène et le tri (3h30)

- Le circuit professionnel du linge et le concept de "marche en avant".
- Analyse approfondie et lecture des étiquettes d'entretien (les 5 grands symboles).
- Atelier pratique : Tri d'un panier de linge par couleurs, matières (fibres naturelles / synthétiques) et températures.

Module 2 : Le lavage, les cycles et la chimie du linge (3h30)

- Compréhension du cercle de Sinner (Action chimique, mécanique, temps, température).
- Dosage des détergents et règles de sécurité liées aux produits chimiques.
- Ergonomie : Gestes professionnels pour le chargement/déchargement des machines.

Module 3 : Séchage et techniques professionnelles de repassage (4h00)

- Choix des modes de séchage (naturel vs machine) selon la fragilité du textile.
- Réglage de la température de repassage et maniement de la centrale vapeur.
- Méthodologie pas-à-pas pour le repassage des pièces complexes (chemises, t-shirts, pantalons).
- Atelier pratique intensif de repassage avec corrections posturales individualisées.

Module 4 : Techniques de pliage, rangement et évaluation (3h00)

- Apprentissage des techniques de pliage rapide, calibré et uniforme.
- Optimisation du rangement pour préserver le défroissage.
- Évaluation pratique finale des acquis et bilan de fin de formation.

Pédagogie et organisation

Méthodes pédagogiques : 80% de pratique active. Utilisation de la méthode démonstrative (le formateur montre le geste professionnel) puis de la méthode applicative (le stagiaire reproduit et répète le geste sous supervision directe).

Moyens matériels : Un poste de repassage individuel complet mis à disposition de chaque participant (table ergonomique réglable en hauteur et fer à repasser performant). Échantillons de textiles variés et

de vêtements tests (chemises, pantalons, linges plats).

Suivi et encadrement : Suivi individualisé permanent grâce à un effectif limité. Émargement par demi-journée. La formation est animée par un formateur expert des métiers de la propreté et des services aux personnes.

Ressources fournies : Remise d'un livret pédagogique mémo avec le guide visuel des étiquettes d'entretien et les schémas de pliage professionnel

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

Avant la formation (Positionnement initial) : Recueil des attentes et évaluation diagnostique via un questionnaire écrit ou oral en amont (vérification de la connaissance des symboles textiles et des habitudes de repassage).

Pendant la formation (Évaluation formative) : Contrôle continu tout au long des deux jours. Le formateur réalise des feedbacks immédiats et des corrections en temps réel sur la fluidité du geste, le respect du textile et l'ergonomie de la posture du stagiaire.

En fin de formation (Évaluation sommative des acquis) : Mise en situation pratique réelle (durée : 30 minutes). Le stagiaire doit réaliser de manière autonome le traitement d'un panier test comprenant :

1. Le réglage thermique adapté du fer après lecture de l'étiquette.
2. Le repassage complet d'une pièce complexe (type chemise) dans un temps imparti.
3. Le pliage calibré et uniforme de la pièce.

Critères de réussite : Qualité du repassage (absence de faux plis), régularité du pliage, rapidité d'exécution et respect des règles de sécurité/posture ergonomique.

Mode de validation

Type de validation : Délivrance d'un **Certificat de réalisation** de formation professionnelle (formation non diplômante, non inscrite au RNCP/RS).

Attestation jointe : Remise d'une **Attestation de compétences** individualisée, détaillant le degré de maîtrise des gestes professionnels évalués (repassage technique, pliage calibré, postures ergonomiques).

Condition d'obtention : Assiduité complète aux 14 heures de formation et validation de la mise en situation pratique finale.

Financements possibles

Entreprises / Employeurs : Prise en charge via le Plan de développement des compétences de l'entreprise (financement total ou partiel par votre **OPCO** : AKTO, Opco EP, etc.).

Demandeurs d'emploi : Possibilité de prise en charge par France Travail via l'Aide Individuelle à la Formation (**AIF**), sous réserve de validation par le conseiller.

Financement individuel : Financement personnel avec possibilité d'échelonnement des paiements (nous contacter).

Note réglementaire : Ce module court n'étant pas diplômant, il n'est pas éligible au CPF.

Modalités et délai d'accès

Modalités d'accès : Inscription sur demande via notre formulaire de contact, par email ou par téléphone. L'accès à la formation est définitivement validé après signature de la convention (ou du contrat) de formation et réception de l'accord de financement (OPCO, France Travail ou acompte individuel).

Délai d'accès :

- *Financement entreprise / individuel* : Inscription possible jusqu'à **48 heures avant** le début de la session (sous réserve de places disponibles).
- *Financement France Travail (AIF)* : Déposer la demande au minimum **15 jours avant** le début de la session pour validation du dossier.

Planification : Sessions régulières tout au long de l'année (consulter notre calendrier des sessions disponibles).

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : (*mise en place de compensation...*)

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Notre plateau technique et nos salles de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite (PMR). Pour toute autre situation de handicap (visuel, auditif, cognitif), merci de contacter en amont notre référente handicap Nadia Hadjeri afin d'étudier les adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles nécessaires à votre intégration.

Intervenant

Soizic DURAND – Formatrice certifiée FPA et formatrice SST. Ancienne Aide-Soignante (2008-2023) au parcours complet, de la salle d'accouchement à l'accompagnement du décès des aînés (hors tranche 10-15 ans) en SSR, en MAS, en EHPAD et à domicile. Experte en ingénierie des parcours métiers Grand Âge, Handicap et Petite Enfance (ADVF, CAP AEPE), spécialisée en bientraitance, gestes de sécurité et secours.