

---

# AUTONOMIE & EMPOWERMENT des MARINS en SANTE et en SOINS COURANTS

Savoir gérer les situations médicales non urgentes en isolement

---

**Véronique LAMY-BOUQUIN**

Formatrice, Infirmière en pratique avancée, Navigatrice

OLAKINO  
PRÉVENTION

[WWW.OLAKINO-PREVENTION.COM](http://WWW.OLAKINO-PREVENTION.COM)

# Introduction et contexte

---

**Titre de la formation :** "Autonomie et empowerment des marins en santé et en soins courants : savoir gérer les situations médicales en isolement"

---

**Objectif général :** Permettre aux marins de développer une autonomie dans la gestion de leur santé, en s'équipant de connaissances et compétences pour gérer les problèmes courants de santé.

---

**Objectif de bien commun :** Réduction des appels aux secours en mer, diminution des incidents de santé mal gérés, augmentation de l'autonomie des marins.

---

**Public cible :** Marins solitaires ou en équipages, navigateurs au large, couples ou familles avec enfants vivant à bord.

---

**Contexte :** Les marins sont souvent isolés et éloignés des structures de soins, ce qui rend essentiel leur capacité à évaluer et gérer les situations médicales courantes de manière autonome.



**Sensibiliser aux enjeux de la santé**, aux risques spécifiques liés à la navigation et à d'isolement en mer.



**Rendre autonomes les voyageurs** formés à la prise en charge de leur santé courante.



**Connaître les bases de la prévention** qui permet de réduire les problèmes de santé.



**Être capable d'évaluer l'urgence d'une situation médicale** et de décider des actions immédiates (soins, appel aux secours).



**Développer des compétences pratiques** pour gérer les problèmes de santé courants en mer.



**Savoir utiliser la pharmacie de bord** et connaître les indications et précautions d'usage des médicaments.



**Acquérir des clés pour promouvoir le bien-être** physique et mental de l'ensemble de l'équipage

# Objectifs pédagogiques

# Méthodes pédagogiques

---



**Cours théoriques interactifs** : Présentation théorique, réflexions de groupe avec une pédagogie active basée sur l'échange, l'analyse de pratiques et des mises en situation.



**Supports visuels** : Fiches pratiques, quiz, photos & vidéos.



**Ateliers pratique** : Pharmacie de bord, briefing santé et prévention, atelier nutritionnel, atelier gestion du stress et relaxation



**Supports en ligne** : Accès à des ressources supplémentaires, des quiz pour réviser les acquis, exemples d'applications numériques utiles.



**Mes valeurs** : Bienveillance, bonne humeur, rigueur, respect du niveau de connaissance de chacun & respect de langage adapté au public formé.

# Contenu de la formation « clé en main »

---



## **CHEF DE BORD**

RESPONSABILITÉ DE LA SANTÉ DE L'ÉQUIPAGE.



## **PRÉPARATION AU VOYAGE**

ÉVALUATION MÉDICALE, PRÉVENTION. SANTÉ DES FEMMES MARINS. GESTION DE MALADIE CHRONIQUE OU D'UN HANDICAP.



## **PRÉVENTION À BORD AU QUOTIDIEN**

LES BONS RÉFLEXES À BORD POUR LA SANTÉ GLOBALE DE CHACUN.



## **SOINS**

GESTES APPROPRIÉS AUX DIFFÉRENTES SITUATIONS, UTILISATION DE LA PHARMACIE DE BORD.



## **SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE**

EN SITUATION D'ISOLEMENT, EN MER, EN ÉQUIPAGE.

# Planification et durée

---

- **Durée** : Formation de 2 jours (sessions alliant théorie, réflexions de groupe et ateliers pratiques).
- **Séquence** :
  - ✓ Jour 1 : Modules « Responsabilités du chef de bord, préparation et prévention, santé des femmes, maladies chroniques & handicap ».
  - ✓ Jour 2 : Modules « Soins, pharmacie de bord, santé mentale et bien-être à bord ».



# Evaluation des apprentissages

---

**Avant la formation :**  
Evaluation des attentes des participants.

**Pendant la formation :**  
Quiz après chaque module pour vérifier les acquisitions progressives.

**Après la formation :** Test final centré principalement sur la prévention et évaluation du niveau de satisfaction des participants.

# Support et suivi post-formation

---



**Support en ligne** : Accès à une plateforme de ressources (quiz pour tester ses connaissances, fiches protocolaires, forum de questions).



**Ateliers de mise à jour** : Séances tous les 5 ans pour actualiser les connaissances et pratiques.





Si vous êtes intéressé,  
n'hésitez pas à me  
contacter

VÉRONIQUE LAMY-BOUQUIN

---



[olakinoprevention@gmail.com](mailto:olakinoprevention@gmail.com)



+33 6 67 38 84 51

OLAKINO  
PRÉVENTION