

GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

Secteur médico-social — Formation 2 jours avec matériel sur place

OBJECTIFS

Acquérir et consolider les connaissances anatomiques, biomécaniques et pratiques pour prévenir les TMS et réaliser les mobilisations de personnes en sécurité, en utilisant le matériel disponible dans l'établissement.

Être capable de :

- Identifier les risques liés à la manutention de personnes dans le secteur médico-social
- Comprendre les mécanismes biomécaniques à l'origine des TMS et cervicalgies professionnelles
- Appliquer les principes de sécurité physique lors des soins et des transferts
- Réaliser les mobilisations au lit en sécurité sur le matériel de l'établissement
- Maîtriser les techniques de transfert avec les aides techniques disponibles sur place
- Gérer les situations complexes : résident non-coopérant, douloureux, chute au sol
- Analyser ses propres gestes

PREREQUIS

Aucun prérequis hormis le public visé.

DUREE

14 heures / 2 jours en présentiel

TARIFS

Nous contacter pour un devis.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

En intra-entreprise, directement au sein de l'établissement, avec utilisation du matériel sur place (lit médicalisé, fauteuil roulant, lève-personne, drap de glisse, planche de transfert).

Un délai minimum de 3 semaines entre la signature d'un contrat ou convention de formation et la réalisation de la formation.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques courts
- Mises en situation pratiques sur matériel réel de l'établissement (70 % de la formation)
- Études de cas issus du quotidien de l'équipe
- Analyse des pratiques professionnelles et des gestes à risque sur site
- Pratique libre supervisée avec correction immédiate par le formateur

MOYENS PEDAGOGIQUES

Diaporama, Ordinateur, Vidéoprojecteur. Matériel de l'établissement utilisé sur place : lit médicalisé, fauteuil roulant, lève-personne, drap de glisse, planche de transfert, disque tournant.

INTERVENANT

Formateur titulaire d'un diplôme de Formateur Gestes & Postures (Art. L6352-1 du Code du travail), avec expérience du secteur médico-social et/ou Formateur PRAP 2S.

PARTICIPANTS

Session de 4 à 12 participants.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout personnel du secteur médico-social exposé à la manutention de personnes : aides-soignants, AES/AMP, infirmiers, agents de service, encadrants

EVALUATION

Le stagiaire doit être présent à l'intégralité de la formation. Grille de positionnement individuelle remplie en J1 matin et en J2 après-midi pour mesurer la progression.

VALIDATION

Les participants validés reçoivent une attestation de formation.

PROGRAMME

JOUR 1

1. Accueil, enjeux & cadre réglementaire

- Tour de table, recueil des attentes, test pré-formation
- Statistiques AT/MP dans le médico-social : TMS
- Obligations légales de l'employeur (Art. R4541-7/8)
- Contraintes spécifiques : surcharge, travail de nuit, pénibilité

2. Anatomie, pathologies & biomécanique

- Colonne vertébrale, disques intervertébraux, courbures naturelles
- TMS membres supérieurs, cervicalgies, lombo-sciatiques
- Principes de sécurité : dos droit, jambes pliées, équilibre, points d'appui
- Analyse des gestes à risques quotidiens (douche, habillage, relevage)
- Hygiène de vie : alimentation, gestion du stress, activité physique

3. Pratique — Mobilisations au lit (matériel sur place)

- Réglage du lit médicalisé : hauteur et inclinaison adaptées au soignant
- Translations latérales et montée dans le lit
- Roulements latéraux — technique à 1 et 2 soignants
- Rehaussements et redressements couché-assis
- Stimulation de l'autonomie résiduelle et communication bienveillante

4. Pratique — Premiers transferts & aides techniques (matériel sur place)

- Transfert lit-fauteuil et fauteuil-lit (technique corps à corps)
- Lève-personne de l'établissement : installation, sanglage, utilisation
- Planche de transfert et disque tournant : transferts assis-assis
- Synthèse J1 et grille de positionnement intermédiaire

JOUR 2

5. Ergonomie du poste en EHPAD

- Ergonomie des postes : chambres, salles de bain, espaces de soins
- Analyse des postes sur site : identification des situations à risque
- Organisation du travail et variabilité posturale

6. Pratique avancée - Situations complexes (matériel sur place)

- Résident non-coopérant ou algique : adapter sa technique
- Manutention de personne en surpoids : organisation et renforcement d'équipe
- Gestion des chutes : relevage participatif au sol en 2 temps avec appui
- Déshabillage/habillage sécurisé : positionnement du soignant

7. Pratique libre supervisée & analyse des pratiques

- Mise en situation libre sur le matériel de l'établissement
- Correction individuelle par le formateur
- Analyse des pratiques professionnelles : situations difficiles vécues
- Partage d'expériences entre collègues et débat

8. Plan d'action & clôture

- Test post-formation (mêmes questions qu'en pré-formation)
- Debriefing collectif : points forts et axes d'amélioration

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour plus de renseignement nous contacter.

CONTACT

Contactez notre référent Mr Goldstein Quentin.

Téléphone : 01.89.70.80.50

Mail : contact@lessecouristes.fr

TAUX DE REUSSITE 2026

-%

TAUX DE SATISFACTION 2026

-%

V1.0 05/2026