

GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

Secteur médico-social

OBJECTIFS

Acquérir les connaissances anatomiques et biomécaniques nécessaires pour prévenir les TMS et adopter les gestes adaptés aux contraintes spécifiques du secteur médico-social.

Être capable de :

- Identifier les risques liés à la manutention de personnes et aux postures de travail
- 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 (translations, roulements, rehaussements, couché-assis)
- Maîtriser les techniques de transfert avec et sans aides techniques (lève-personne, planche, disque)
- Stimuler l'autonomie du résident et prendre en compte sa douleur lors des mobilisations

PREREQUIS

Aucun prérequis hormis le public visé.

DUREE

7 heures / 1 jour en présentiel

TARIFS

1250€

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

En intra-entreprise directement au sein de votre structure.

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
- Mises en situation pratiques
- Études de cas réels issus du secteur médico-social
- Analyse des gestes à risque
- Pratique guidée avec correction immédiate par le formateur

MOYENS PEDAGOGIQUES

Diaporama, Ordinateur, Vidéoprojecteur, Lit médicalisé, Fauteuil roulant, Lève-personne, Drap de glisse, Planche de transfert, Disque tournant. (Selon moyens disponible sur place)

INTERVENANT

Formateur titulaire d'un diplôme de Formateur Gestes & Postures (Art. L6352-1 du Code du travail), avec expérience du secteur médico-social, 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 et participer aux différents exercices sous contrôle de l'intervenant.

VALIDATION

Les participants validés reçoivent une attestation de formation.

PROGRAMME

1. Enjeux, cadre réglementaire et spécificités du secteur

- Statistiques AT/MP dans le secteur médico-social : TMS = 90 % des MP
- Définition AT et MP — Impact des arrêts maladie sur l'organisation des soins
- Obligations légales de l'employeur (Art. R4541-7/8 du Code du travail)
- Contraintes spécifiques : surcharge, travail de nuit, personnel vieillissant

2. Anatomie et pathologies appliquées

- Colonne vertébrale : vertèbres, disques intervertébraux, courbures naturelles
- TMS des membres supérieurs : épaule, coude, poignet (canal carpien, tendinites)
- Cervicalgies et lombo-sciatiques : causes et mécanismes de lésion
- Impact du froid, de la fatigue et de l'organisation sur le risque musculaire

3. Biomécanique et analyse des gestes à risque

- Principes de sécurité : dos droit, jambes pliées, équilibre, points d'appui
- Analyse des gestes à risques spécifiques (douche, habillage, relevage)
- Hygiène de vie et prévention : alimentation, gestion du stress, activité physique

4. Pratique — Mobilisation au lit

- Translations latérales et montée dans le lit
- Roulements latéraux (décubitus latéral) — technique à 1 et 2 soignants
- Rehaussements et redressements (couché-assis)
- Stimulation du patient : autonomie résiduelle et communication bienveillante

5. Pratique — Transferts et aides techniques

- Transferts lit-fauteuil et fauteuil-lit : technique corps à corps et avec aides
- Lève-personne : indications, installation et utilisation sécurisée
- Planche de transfert et disque tournant : transferts assis-assis
- Gestion des chutes : relevage d'une personne au sol en sécurité
- Prise en compte de la douleur du résident lors des mobilisations

6. Plan d'action individuel et clôture

- Test post-formation (mêmes questions qu'en pré-formation)
- 3 gestes prioritaires à corriger dans ma pratique quotidienne
- Debriefing collectif : points forts et axes d'amélioration
- Remise des attestations de formation

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