

# Gestes et postures

Manutention de personnes à mobilité réduite et/ou de charges inertes



*Cette formation vous permettra d'adopter les gestes et postures adéquats liés à votre activité, afin de limiter les efforts et diminuer le risque d'accident.*

*Deux visées primordiales à cette session : intégrer une démarche de prévention et adopter les différents principes d'économie d'effort.*

## Contenu de la formation

### **A quels risques suis-je exposé ?**

- Connaître les risques de son métier.
- Les principes généraux de la prévention.
- L'homme au travail ? La charge physique, intellectuelle et mentale.
- Prévention des TMS.
- Le corps humain, son fonctionnement, ses limites et atteintes.

### **Garder le dos droit ? Plier les genoux ?**

#### **Quelle posture adopter ?**

- Les principes d'économies d'effort.
- En cas pratique lié à son activité, adopter une réflexion d'ergonomie et de posture adéquate à son appareil locomoteur et à son poste de travail.
- Faire le lien avec les risques d'accidents potentiels.

## Méthodes pédagogiques

- Séance théorique en utilisant les méthodes heuristique, et démonstrative (diaporama, films, matériel de démonstration, documentation).
- Echanges du groupe, prise de parole sur les difficultés rencontrées, et suggestions d'axes d'améliorations.

*Pratique en commun afin de partager les idées, puis en autonomie par atelier.*

**Charge inerte** : Saisir, soulever, porter, déplacer, poser ma charge. Seul et en binôme.

**Aide à la personne** : Aide au rehaussement, levé, couché, transfert, déplacements, latéralisation et translation. Seul et en binôme.

S'adapter à l'environnement et à l'autonomie du patient.

## Évaluation

Une évaluation en fin de formation permet de mesurer l'atteinte des objectifs et la satisfaction des stagiaires.

## Attestation du suivi de la formation

Cette formation donne lieu à la délivrance d'une attestation individuelle de suivi à l'issue de la formation.

### **Public**

Tout personnel

### **Durée**

1 journée de formation soit 7h

### **Formateur**

Aide-soignant

### **Prérequis**

Aucun

### **Prix**

Cf. Grille tarifaire en début de catalogue