



Programme de l'intervention

FORMATION : Gestes et postures : manutention des personnes

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Tout public : ouvert à toute personne, professionnel de santé ou non



Objectifs pédagogiques

À la fin de la FORMATION, les participants seront capables de :

- **Identifier** les risques liés à la manutention des personnes et les facteurs favorisant les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).
- **Comprendre** les principes fondamentaux de l'anatomie et de la biomécanique du corps humain appliqués à la manutention.
- **Appliquer** les techniques de gestes et postures sécuritaires lors des transferts et déplacements de personnes.
- **Utiliser** de manière appropriée les aides techniques et le matériel de manutention disponibles.
- **Adapter** les techniques de manutention aux différentes situations et aux spécificités des personnes (autonomie, pathologie, morphologie).
- **Mettre en œuvre** une démarche de prévention des risques dans leur pratique professionnelle quotidienne.
- **Adopter** une attitude proactive en matière de santé et de sécurité au travail.



Description

Programme de formation : Gestes et Postures - Manutention des personnes

Durée : 07 heures de formation effective | **Horaires** : 09h00 - 17h00

Accueil et Introduction

- **Tour de table** : Présentations, recueil des attentes et expériences des participants.
- **Adaptation du programme** : Ajustement selon les besoins spécifiques du groupe.

MATINÉE : Les fondamentaux de la prévention (09h00 - 12h30)

Notions, compétences et/ou activités abordées :

- **Santé et Sécurité** : Enjeux des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) dans le secteur médico-social et cadre réglementaire.
- **Anatomie et Physiologie** : Étude simplifiée du rachis (colonne vertébrale), des muscles et des articulations sollicités.
- **Principes de biomécanique** : Maîtriser les forces, les leviers et le centre de gravité pour protéger son corps.





- **Ateliers de sensibilisation** : Exercices d'identification des zones de fragilité et apprentissage des postures de sécurité au quotidien.
- **Les 8 principes fondamentaux** : Théorie de la manutention sécuritaire (proximité, équilibre, prises).

12h30 - 13h30 : Pause déjeuner

APRÈS-MIDI : Techniques de manutention et mise en pratique (13h30 - 17h00)

Notions, compétences et/ou activités abordées :

- **Communication et évaluation** : Évaluer l'environnement, solliciter la participation de la personne aidée et obtenir son consentement.
- **Mobilisations au lit** : Techniques pour tourner, rehausser et installer une personne en limitant les efforts.
- **Transferts et déplacements** : Pivot lit-fauteuil, aide à la marche et relevé du sol avec aides techniques simples (draps de glisse, planches).
- **Aides techniques complexes** : Manipulation réelle de lève-personnes et verticalisateurs. Maintenance et vérification de sécurité du matériel.
- **Situations spécifiques** : Gestion des cas particuliers (obésité, refus de coopération) et conduite à tenir en cas de chute.
- **Analyse de pratiques** : Mises en situation réelle et correction individualisée des gestes par le formateur.

CLÔTURE : Bilan et engagements

- **Ce que je retiens** : Synthèse collective des points clés.
- **Mes prochains petits pas** : Formulation d'un engagement personnel pour modifier ses pratiques dès le retour sur le terrain.
- **Évaluation** : Questionnaire de satisfaction à chaud et remise des attestations.



Prérequis

Aucun prérequis



Modalités pédagogiques

Nous privilégions une approche pédagogique dynamique et participative, favorisant l'échange de pratiques et l'ancrage mémoriel.

Nos sessions alternent apports théoriques, études de cas concrets et mises en situation adaptées aux réalités du terrain.

Format d'animation : Présentiel

Cette modalité nous permet d'assurer un suivi personnalisé de chaque apprenant et de garantir une montée en compétences efficace et opérationnelle dès le retour en poste



Moyens et supports pédagogiques

Durant la session, les concepts et outils sont diffusés via vidéo projection et illustrés par des supports variés (vidéos, quiz, fiches techniques) pour dynamiser l'apprentissage.

Pour prolonger la formation et faciliter la mise en application des acquis, un **support pédagogique complet** (livret récapitulatif) est remis à chaque participant à l'issue de la session.



Modalités d'évaluation et de suivi

Positionnement et évaluation des acquis

- **Auto-positionnement** : Un recueil des attentes et des besoins est réalisé en amont afin de permettre à l'intervenant de personnaliser le programme pour chaque apprenant.
- **Évaluation des acquis** : Sous le contrôle de l'intervenant, la montée en compétences est mesurée tout au long du parcours via des cas pratiques et des mises en situation.
- **Auto-positionnement post-formation** : En fin de parcours, le participant évalue lui-même sa progression et l'acquisition de ses nouvelles compétences par rapport aux objectifs de départ.

Suivi de la satisfaction et de l'exécution

- **Mesure de la satisfaction** : Un questionnaire est transmis à l'issue de la session (à chaud) pour mesurer la qualité des apports pédagogiques, puis quelques mois après la formation pour évaluer la satisfaction à froid.
- **Justificatifs** : Une feuille d'émargement électronique par demi-journée et une attestation de fin de formation / certificat de réalisation sont délivrés, sous réserve d'assiduité complète