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

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

Cette formation est conçue pour comprendre les principes de la biomécanique, maîtriser les techniques de manutention sécuritaire des personnes aidées et utiliser efficacement les aides techniques grâce à des apports anatomiques, des ateliers pratiques et des corrections posturales individualisées pour préserver son corps et prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) au quotidien.

Journée : Maîtriser la prévention des TMS et les techniques de manutention sécuritaire

- **Tour de table (09h00 - 09h30) :** Présentation du formateur et des stagiaires, recueil des attentes et partage des expériences et contraintes physiques vécues sur le terrain.
- **Adaptation du programme :** Ajustement des ateliers pratiques selon les spécificités des services et du matériel disponible dans l'établissement.

o Matinée : Les fondamentaux de la prévention et biomécanique (09h30 - 12h30)

Notions, compétences et/ou activités abordées :

- **Santé et Sécurité :** Enjeux des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) 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 :** 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).

Pause déjeuner (12h30 - 13h30)

o Après-midi : Techniques de manutention et mises en pratique (13h30 - 17h00)

Retour de pause déjeuner : Tour de table de consolidation des principes biomécaniques vus la matinée.

Notions, compétences et/ou activités abordées :

- **Communication et évaluation :** Évaluer l'environnement, solliciter la participation de la personne aidée et obtenir son consentement.
- **Mobilisations et transferts :** Techniques au lit (rehaussement, retournement), pivot lit-fauteuil, aide à la marche et relevé du sol avec aides simples (draps de glisse, planches).
- **Aides techniques complexes :** Manipulation réelle de lève-personnes et verticalisateurs, maintenance et vérifications de sécurité.
- **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.

o Clôture Pour aller plus loin :

- **Ce que je retiens :** Synthèse collective des points clés.
- **Ce que j'ai préféré :** Retour sur les exercices pratiques de manutention.
- **Mes prochains petits pas :** Formulation d'un engagement personnel pour modifier ses pratiques dès le retour sur le terrain.
- **Retour sur les attentes & Évaluation de la formation :** Questionnaire de satisfaction à chaud et remise des attestations.
- **Mot de la fin.**

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 (ex : schémas d'anatomie du rachis et levier biomécanique, fiches réflexes illustrées des 8 principes de manutention, tutoriels vidéo d'utilisation des aides techniques et ateliers pratiques de mise en situation avec matériel médical réel-lève-personne, drap de glisse, verticalisateur).

Pour prolonger la formation et faciliter la mise en application des acquis, un **support pédagogique** peut être remis à chaque participant à l'issue de la session.

Modalités d'évaluation et de suivi

Positionnement et évaluation des acquis

- **Auto-positionnement pré-formation :** Un recueil des attentes et des besoins est proposé 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 remis aux participants et au formateur 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.