FORMATION GESTES ET POSTURES EN ÉTABLISSEMENT DE SANTÉ

Finalité : Permettre aux professionnels des établissements sanitaires et médico-sociaux d'identifier les risques liés aux postures, aux manutentions et à l'accompagnement des patients ou résidents, puis d'adopter des mesures de prévention et des pratiques adaptées.



Durée	3 h 30 pédagogiques, hors pauses	**Effectif conseillé**	4 à 10 participants
Modalité	Présentiel sur le site client	**Public**	Professionnels des secteurs sanitaire et médico-social
Prérequis	Aucun	**Lieu**	Intra-établissement
Validation	Attestation de fin de formation	**Maintien des acquis**	À définir selon les risques, postes et équipements

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les risques liés aux postures, aux efforts, aux manutentions et à la mobilisation des personnes.
- Repérer les facteurs favorisant les lombalgies et les troubles musculosquelettiques dans les activités de soin, d'accompagnement, d'hôtellerie et de logistique.
- Observer une situation et rechercher en priorité l'évitement du portage, l'aménagement de l'environnement et la participation de la personne accompagnée.
- Choisir et utiliser, dans le respect des consignes, les aides techniques disponibles adaptées aux capacités de la personne et à la tâche.
- Appliquer des principes de sécurité physique et d'économie d'effort et signaler toute situation nécessitant une prévention complémentaire.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le participant doit être capable d'analyser une situation de travail ou d'accompagnement, d'évaluer les capacités de la personne dans les limites de son champ professionnel, de privilégier l'évitement du portage et d'utiliser l'organisation ou l'aide technique adaptée.

DÉROULÉ DE LA FORMATION

Durée	Séquence	Contenu	Méthodes
10 min	**Accueil et positionnement**	Présentation des objectifs. Recueil des attentes, des fonctions exercées, des contraintes rencontrées et des situations à analyser.	Échanges dirigés et questions diagnostiques
25 min	**Risques professionnels et prévention**	Accidents du travail, lombalgies et troubles musculosquelettiques dans le secteur. Facteurs de risque, principes généraux de prévention et intérêt des aides techniques et organisationnelles.	Apports illustrés et analyse de situations
25 min	**Repères sur le fonctionnement du corps**	Colonne vertébrale, articulations et muscles. Effets des efforts, répétitions, amplitudes, maintien postural et récupération. Signaux d'alerte à prendre en compte.	Présentation interactive et échanges
40 min	**Analyser la situation d'accompagnement**	Observation de l'environnement, de la tâche et des capacités de la personne : consignes, espace, lit ou fauteuil, appuis, participation possible, matériel disponible et besoin d'aide humaine.	Études de cas et analyse de l'activité
75 min	**Mises en pratique en milieu de soins**	Réglage du lit et organisation de la chambre. Sollicitation de la participation, redressement assis-debout et transfert lit-fauteuil sans portage. Repositionnement au lit avec aide adaptée. Fauteuil roulant, poussée-traction de chariots et manutention de matériels selon les activités du site.	Démonstrations, entraînements et corrections

Durée	Séquence	Contenu	Méthodes
25 min	**Évaluation et synthèse**	Mise en situation individuelle : analyse des capacités et de l'environnement, choix d'une mesure de prévention ou d'une aide, préparation et réalisation adaptée dans le respect des consignes.	Évaluation pratique, questions orales et bilan
10 min	**Bilan et engagements**	Retour sur les acquis, réponses aux questions et formulation par chaque participant d'une action applicable à son poste de travail.	Échanges, synthèse et plan d'action

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports courts, d'échanges, d'analyses de situations et d'exercices pratiques contextualisés aux activités de l'établissement.
- Support visuel et matériels disponibles sur le site : lit médicalisé, fauteuil, fauteuil roulant, drap ou dispositif de glisse et autres aides techniques prévues avec le formateur.
- Les matériels utilisés sont propres, entretenus, compatibles avec les exercices et employés selon les consignes de l'établissement et du fabricant.
- Chaque participant réalise les exercices compatibles avec ses capacités et son champ professionnel et bénéficie d'une correction immédiate du formateur.

ENCADREMENT

La formation est animée par un formateur compétent en prévention des risques liés à l'activité physique, à la mobilisation des personnes et en pédagogie, disposant d'une qualification et d'une expérience adaptées au secteur sanitaire ou médico-social.

ÉVALUATION ET VALIDATION

- Évaluation diagnostique au démarrage afin d'adapter les exemples et les exercices aux métiers, aux personnes accompagnées et aux équipements du site.
- Évaluation formative tout au long de la session par questionnement, observation et correction immédiate.
- Évaluation individuelle lors d'une mise en situation : analyse des capacités et de l'environnement, choix des mesures de prévention, préparation et réalisation adaptée. Les résultats sont consignés dans une grille d'observation.
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action. Le suivi de la participation est assuré par émargement. Cette action ne délivre pas de certificat d'acteur PRAP 2S et ne remplace pas une formation complète à l'ALM.

ORGANISATION ET SÉCURITÉ DE LA PARTIE PRATIQUE

L'établissement transmet avant la session les situations concernées, les profils de mobilité anonymisés, les procédures et les aides disponibles. Les exercices sont réalisés sans faire participer de patient ou de résident, avec un mannequin, un participant volontaire et les équipements prévus. Une zone sécurisée est mise à disposition. Le formateur adapte ou interrompt toute manœuvre ne pouvant être réalisée sans risque.

ACCESSIBILITÉ

Pour toute demande d'aménagement, contacter Bruno CHAUMETTE au 06 24 53 04 99 avant l'inscription. Les besoins sont étudiés avec le bénéficiaire afin de définir les adaptations possibles des supports, des exercices et des conditions d'accueil, en préservant la sécurité. Si nécessaire, une orientation vers un interlocuteur spécialisé est proposée.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES ET PRÉVENTION

Code du travail, notamment articles L. 4121-1 et L. 4121-2 relatifs à l'obligation générale de prévention, et articles R. 4541-1 à R. 4541-8 relatifs aux manutentions manuelles, à leur évaluation et à la formation des travailleurs. Ressources INRS sur le secteur santé-aide à la personne et la démarche d'accompagnement de la mobilité (ALM), notamment ED 6415. Cette formation courte de sensibilisation ne constitue ni une formation certifiante PRAP 2S ni un parcours complet de formation à l'ALM.

CONDITIONS DE MISE EN ŒUVRE

Accès et inscription	Demande par téléphone ou via le formulaire du site. Analyse du besoin, proposition de devis et confirmation de la date avec le client.	**Tarif**	Sur devis selon l'effectif, le lieu et les moyens mobilisés.
Documents remis	Support et attestation aux participants ; copie de l'émargement au client.	**Contact**	**Bruno CHAUMETTE** **Tel : 06.24.53.04.99** **Mail :** contact@action-preventive.fr
Délai d'accès	Le délai prévisionnel entre la demande et le début de la formation est précisé dans le devis, selon les disponibilités et les contraintes du site.	**Date de session**	Convenue avec le client et confirmée avant la formation.