

Ergonomie, gestes et postures – secteur médico-social

LA FORMATION

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation vise à permettre aux professionnels des ESSMS d'adopter des gestes et postures sécurisés, d'utiliser efficacement les aides techniques et de préserver leur santé tout en garantissant confort et sécurité aux personnes accompagnées. A l'issue de la formation, ils seront capables de :

- Identifier les risques physiques liés à la mobilisation manuelle et aux gestes répétitifs
- Appliquer les techniques de gestes et postures adaptées afin de réduire les troubles musculosquelettiques (TMS) et limiter la fatigue grâce aux principes d'économie d'efforts
- Comprendre le fonctionnement du corps humain et les facteurs de risques pour l'appareil locomoteur
- Mettre en œuvre les gestes et techniques de mobilisation des personnes âgées, dépendantes ou à mobilité réduite, en tenant compte de leurs spécificités
- Se protéger efficacement lors des manutentions tout en garantissant confort, sécurité et dignité de la personne accompagnée.

MÉTHODOLOGIE PÉDAGOGIQUE

- La formation repose sur la mise en situation des stagiaires afin de faciliter la compréhension et l'appropriation des concepts abordés.
- Formation en INTRA : **cas pratiques réalisés en chambre (EHPAD) et utilisation directe du matériel disponible dans l'établissement pour coller aux réalités professionnelles.**
- Un apport théorique se fera par le biais d'un support pédagogique.
- Un questionnaire préalable à la formation sera adressé à chaque stagiaire pour identifier les attentes de chacun et adapter l'intervention.
- Évaluation des acquis réalisée au moyen d'un quizz de connaissance.

LE PROGRAMME

- **MODULE 1 – Santé au travail et prévention des TMS**
 - Accidents du travail et maladies professionnelles dans le secteur médico-social
 - Conséquences humaines et financières pour le salarié et la structure
 - Les atteintes de l'appareil locomoteur : douleurs dorsales, troubles musculosquelettiques, usure prématurée
 - Facteurs aggravants : efforts, postures contraignantes, rythme de travail, organisation
- **MODULE 2 – Le corps comme outil de travail**
 - Notions d'anatomie et de physiologie appliquées au geste professionnel ; colonne, articulations, chaînes musculaires
 - Compréhension de la place de l'activité physique dans la situation de travail
 - La notion de « situation de travail » : contrainte, adaptation, prévention
 - Auto-évaluation : comment chacun utilise son corps dans ses pratiques quotidiennes
- **MODULE 3 – Principes clés : mobilisation et économie d'efforts**
 - Principes généraux de prévention des risques liés à la manutention
 - Postures dangereuses et alternatives possibles
 - Principes de sécurité physique : stabilité, utilisation des appuis, alignement corporel
 - L'économie d'effort : répartir la charge, tirer parti des appuis, utiliser le poids du corps
- **MODULE 4 – Accompagner la mobilité en toute sécurité**
 - Principes de manutention des personnes dépendantes et à mobilité réduite
 - Techniques adaptées selon le degré d'autonomie et la situation (lit, fauteuil, WC, douche...)
 - Utilisation sécurisée des aides techniques (lève-personne, verticalisateur, planches, disques de transfert, drap de glisse)
 - Respect du confort et de la dignité de la personne aidée
- **MODULE 5 – De la théorie à la pratique : ateliers et mises en situations**
 - Exercices pratiques avec le matériel utilisé quotidiennement par les professionnels
 - Mises en situations réalistes adaptées aux activités des participants (transferts, changes, accompagnement repas, soins quotidiens)
 - Travail en binômes : chacun expérimente le rôle du professionnel et de la personne aidée
 - Analyse collective des gestes réalisés, ajustements, bonnes pratiques à retenir
 - Plan d'amélioration des pratiques et pistes d'adaptation dans l'établissement

Durée :

14h00 – 2 jours

Dates :

A définir

Horaires :

9h00-12h30 / 13h30 – 17h00

Lieu :

INTER : Médiconseil formation

INTRA : dans votre ESSMS

Prérequis

Aucun.

Public

Professionnels des ESSMS (EHPAD, structures médico-sociales, services à domicile...)

Organisation et modalité

6 à 12 stagiaires en présentiel.

Délai d'accès

Nous contacter.

Intervenants

Ergothérapeute spécialiste du secteur ESSMS

Évaluation

Évaluation à chaud réalisée au sortir de la formation à partir d'un questionnaire transmis à chaque stagiaire.

Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation.

Évaluation à froid 3 mois après la formation.

TARIFS ET RENSEIGNEMENTS :

Cabinet MÉDICONSEIL FORMATION

Référente pédagogique :

Angélique CROCHET

☎ 05 59 71 45 29

angelique.crochet@mediconseil-formation.fr

Responsable du pôle formation :

Lise RANCHOUX

☎ 06 16 41 37 37

Lise.ranchoux@mediconseil-formation.fr

Référente handicap :

Léa HÉLOU

☎ 05 59 71 45 29

contact@mediconseil-formation.fr

🌐 www.mediconseil-formation.fr