

Gestes et postures pour les professionnels non-soignants des établissements

Gestes et postures, prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS), prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles : cette formation permettra aux professionnels de comprendre les risques et les contraintes qui s'exercent sur leur physique durant leur carrière, d'acquérir les bonnes techniques, de mieux maîtriser et connaître leur corps; pour un grand objectif majeur : la sécurité au travail et la diminution des accidents du travail.

OBJECTIFS

- ✓ Connaître les risques, maîtriser les bons gestes et postures spécifiques
- ✓ Intégrer les techniques de prévention des TMS et de manutention à chaque situation rencontrée
- ✓ Pratiquer des exercices de prévention et d'entretien personnalisés
- ✓ Analyser ses pratiques, se fixer des pistes individuelles d'amélioration

CONTENU

JOUR 1 | matin | 3h30

L'activité physique

- Informations et statistiques

Anatomie et pathologies

- Anatomie
- Biomécanique
- Pathologies/les TMS
- Repérages corporels
- Pathologies et douleur

Prévenir les TMS

- Imagerie et douleur
- Quantifier le stress mécanique
- Adaptation du corps
- Les règles de bases de prévention des TMS

JOUR 1 | après-midi | 3h30

Manutention

- Principes de base
 - Principes généraux de la manutention
- #### Postures debout prolongée – exemple

- La plonge
- Déplacer les chariots
- Le balai
- Gestes de l'entretien

Prévenir les TMS : les exercices clés

- Soulager
- Assouplir
- Tonifier



Formateur

Fabien Segura



Durée

1 jour (7 heures)



Public

Professionnels non-soignants des ESSMS (notamment personnel d'entretien et restauration, etc.)
14 stagiaires maximum
Le programme peut faire l'objet d'une adaptation spécifique au public et aux postes de travail



Prérequis

Aucun



INTRA-établissement

Possibilité de mise en œuvre en INTER en fonction de la demande



Prix

1 350 €/jour pour le groupe

Modalités techniques et pédagogiques

- Modalités de mise en œuvre : présentiel
- Éléments matériels et techniques : support pédagogique
- Besoins spécifiques pour la réalisation de la formation : une salle pour la partie théorique avec vidéoprojecteur, tableau blanc/paperboard et feutres ; une grande salle pour les exercices au sol
- Éléments à prévoir par le stagiaire : tenue de travail ou tenue de sport, chaussures plates, tapis de sol ou serviette
- Modalités pédagogiques en lien avec les objectifs : apports théoriques, exercices de réflexion individuels et en groupe, analyses de cas pratiques, jeux de rôles, mise en situation pratique

Suivi et évaluation des acquis

- Recueil des attentes du commanditaire et des stagiaires
- Suivi de l'exécution de l'action : émargement par demi-journée
- Évaluation des acquis à l'entrée : pas de procédure de positionnement
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'une attestation de fin de formation : questionnaire