

# Gestes et postures pour les professionnels non-soignants des établissements

Gestes et postures, prévention des troubles musculo-squelettiques, 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'acquies 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.

## Formateur

Fabien Segura, masseur-kinésithérapeute, ostéopathe

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- 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

## Durée

1 jour (7 heures)

## Prérequis

- Intervenir dans le secteur sanitaire social, sanitaire ou médico-social
- Questionnaire de positionnement des stagiaires / diagnostic préalable

## Public concerné

Personnel non soignant des ESSMS (notamment personnel d'entretien et restauration, etc.), jusqu'à 15 participants

## Contenu

### *Matin – (durée 3h30)*

#### L'activité physique

- Informations et statistiques

#### Anatomie et pathologies

- Anatomie
- Biomécanique
- Pathologies/ILes TMS troubles musculo-squelettiques
- 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

## Modalités pédagogiques

- Eléments matériels : livret pédagogique
- 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

- Suivi de l'exécution de l'action : émargement par demi-journées
- Evaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'une attestation de fin de formation

## Format

Formation intra-établissement (possibilité de mise en œuvre en inter en fonction de la demande)

## Prix

1 300 €/jour pour le groupe

### *Après-midi – (durée 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