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'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 ou médico-social

Public concerné

- Professionnels non soignants des ESSMS (notamment personnel d'entretien et restauration, etc.)
- Groupe de 15 stagiaires maximum

Le programme peut faire l'objet d'une adaptation spécifique au public et aux postes de travail

Modalités techniques et pédagogiques

- Modalités de mise en œuvre : présentiel
- Eléments matériels et techniques : support 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

- Recueil des attentes du commanditaire et des stagiaires
- Suivi de l'exécution de l'action : émargement par demi-journées
- Evaluation des acquis à l'entrée : pas de procédure de positionnement
- 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

Contenu

Matin – (durée 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

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