



## Programme de formation inter-établissements

# GESTES ET POSTURES

### Pré-requis

Aucun

### Objectifs

- Prévenir le risque de maladies professionnelles lié à la manutention des résidents
- Apprendre les bonnes techniques de gestion du dos, utiles aussi bien dans le cadre professionnel que privé
- Appliquer le principe de la méthode ALM (accompagner la mobilité) afin de préserver l'autonomie des résidents/bénéficiaires ainsi que la santé et la sécurité des soignants

### Axes essentiels

#### Jour 1 : Apports théoriques

##### *Jour 1 - Matin*

- 
- Les deux écoles d'ergonomie
    - Ergonomie classique
    - Ergonomie kinésithérapique
  - Réglementation du travail
  - Anatomie et morphologie de la colonne vertébrale
  - Anatomie d'une vertèbre ou d'un disque
  - Les muscles du tronc
  - Aspect mécanique du rachis

##### *Jour 1 - Après-midi*

- 
- Les contraintes mécaniques
  - Gymnastique du maintien
  - Utilisation des points d'appui
  - Verrouillage de la colonne lombaire
  - Les positions clés
  - La technique de la pince ouvrante

#### Jour 2 : Apports pratiques

##### *Jour 2 - Matin*

- 
- **Ergonomie de travail**
    - Balayage
    - Faire un lit
    - Ramasser un objet à terre

---

Pour nous joindre par téléphone : 01 64 99 65 05

Pour nous joindre par courrier : AGE 91 – 1 impasse du Merlon - 91830 LE COUDRAY-MONTCEAUX

Pour nous joindre par courriel : [formation@age91.org](mailto:formation@age91.org)

[www.age91.org](http://www.age91.org)

SIRET : 330 667 098 00041 - APE : 8559A - NDA : 11910475791



- Postures de travail
- **Les transferts avec cobaye, résident à mobilité réduite, résident alité**
  - Les retournements
  - Lever / coucher au lit

#### *Jour 2 - Après-midi*

---

- Lever / assis au lit
- Lit fauteuil / fauteuil lit
- Siège / siège
- Lever du sol
- Les toilettes
- La baignoire
- Utilisation de lève personne / verticalisateur

#### **Déroulé et séquençage :**

Séquençage envisagé par demi-journée ; toutefois, il peut s'adapter en fonction des évaluations, des besoins exprimés par les stagiaires et des cas pratiques abordés.

#### **Méthodes**

- Exposé théorique (diaporama)
- Mises en pratique avec matériel adapté

#### **Support pédagogique**

Il sera laissé à chaque participant un dossier pédagogique contenant la copie des supports utilisés par les intervenants.

#### **Modalités d'évaluation**

La mesure de l'impact des programmes proposés aux professionnels de santé s'évalue au travers de deux outils :

- un quizz « Vrai / Faux » pour tester les connaissances des stagiaires en amont et en aval de la formation.
- un questionnaire de satisfaction, reprenant les critères et les indicateurs suivants :
  - L'intérêt et l'appréciation générale de la formation
  - La réponse aux attentes du stagiaire
  - L'apport de connaissances et/ou compétences
  - Appréciation du temps de parole laissé aux stagiaires
  - L'intérêt des outils d'animation et ressources pédagogiques utilisés
  - Appréciation des qualités pédagogiques du formateur

#### **Public concerné**

Tous les professionnels amenés à mobiliser les bénéficiaires ou résidents au domicile ou en établissement d'hébergement pour personnes âgées ou adultes en situation de handicap.



Professionnels en situation de handicap : nous consulter pour connaître les moyens de compensation du handicap nécessaire à l'apprentissage.

### **Calendrier**

**Lundi 3 et jeudi 6 mars 2025**

**ou**

**Lundi 12 et jeudi 15 mai 2025**

**ou**

**Lundi 15 et vendredi 19 septembre 2025**

**ou**

**Lundi 3 et jeudi 6 novembre 2025**

### **Durée**

2 journées de 7 heures, soit 14 heures : de 9 h à 17 h.

### **Lieu de réalisation**

Association AGE 91  
1 impasse du Merlon  
91830 LE COUDRAY MONTCEAUX

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite.

### **Intervenants**

Masseur-Kinésithérapeute