



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

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