



PROGRAMME DE FORMATION

FORMATION GESTES & POSTURES SANITAIRE & SOCIAL

Les professionnels du secteur sanitaire et social sont quotidiennement confrontés à des situations qui **sollicitent fortement leur corps** : aides aux déplacements, soins au lit, transferts de personnes, nettoyage, manutention de matériel... Ces gestes, répétés tout au long de la journée, dans l'urgence ou des environnements parfois exigus, sont des **sources majeures de fatigue physique, de douleurs et de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)**.

Ces risques ne sont pas une fatalité. Une bonne connaissance des principes de sécurité physique et d'économie d'effort permet de **préserver sa santé tout en assurant la qualité de l'accompagnement des personnes prises en charge**.

Cette formation vise à **développer les compétences des professionnels du soin et de l'accompagnement dans l'analyse de leur activité physique, l'adoption de gestes sécurisés et la mise en œuvre de bonnes pratiques en lien avec les réalités du terrain**. Elle s'inscrit pleinement dans la démarche de prévention des risques professionnels portée par les établissements médico-sociaux et sanitaires.

Public visé :

Tout personnel exerçant dans les domaines du soin, de l'accompagnement ou de l'aide à la personne : Aides-soignants, aides à domicile, AMP, ASH, infirmiers, éducateurs, auxiliaires de vie, etc.

Prérequis :

Aucun pré-requis nécessaire

Durée :

7h00 en présentiel

Nombre de participants :

- Minimum : 2 personnes
- Maximum : 12 personnes

GH FORMATION SARL

310 rue du Bois Mègle - 76890 BIVILLE-LA-BAIGNARDE – 06 59 37 59 35 – ghformation@outlook.fr
RCS de Dieppe - SIRET : 938 454 303 00018 - NAF/APE : 8559A - Enregistrée à l'INSEE le 09/12/2024 - TVA : FR01938464303
NDA : 28 760 760 076



Intervenant :

Formateur PRAP 2S certifié par l'INRS

Objectifs :

- Être capable de comprendre les risques liés aux gestes et postures dans le cadre du soin et de l'aide à la personne
- Être capable d'identifier les situations à risques dans l'activité quotidienne
- Être capable d'adopter des techniques de manutention sécurisées, adaptées au secteur sanitaire et social
- Être capable de protéger sa santé tout en assurant la sécurité et le confort de la personne accompagnée
- Être capable de participer activement à la démarche de prévention au sein de l'établissement

Démarche Pédagogique :

Apports théoriques, échanges interactifs, analyse de situations professionnelles, démonstrations pratiques, mises en situation avec ou sans matériel médical.

Modalités d'évaluation :

Évaluation continue à travers les mises en situation et les échanges.
Une attestation de formation est remise à chaque participant ayant suivi l'ensemble de la session.

Références Réglementaires :

- **Article L4121-1 à L4121-5 :**
Obligation générale de l'employeur de garantir la sécurité et de protéger la santé physique et mentale des travailleurs.
- **Article R4541-1 à R4541-9 :**
Réglementation relative à la **manutention manuelle** de charges. L'employeur doit éviter le recours à la manutention manuelle ou, à défaut, prendre des mesures d'organisation appropriées pour limiter les efforts physiques.
- Recommandations INRS pour la prévention des TMS en milieu sanitaire et social

Maintien des Connaissances :

Il est recommandé de suivre une remise à niveau tous les 2 ans, ou en cas d'évolution de poste, d'accident ou de signalement de TMS.

Accessibilité aux Personnes en Situation de Handicap :

Contactez M. HURIER Greg, à l'adresse suivante ghformation@outlook.fr, en cas de besoin d'un accompagnement spécifique lié à l'accessibilité.

GH FORMATION SARL

310 rue du Bois Mègle - 76890 BIVILLE-LA-BAIGNARDE – 06 59 37 59 35 – ghformation@outlook.fr

RCS de Dieppe - SIRET : 938 454 303 00018 - NAF/APE : 8559A - Enregistrée à l'INSEE le 09/12/2024 - TVA : FR01938464303

NDA : 28 760 760 076



Le Programme

Accueil (0h30)

Comprendre les TMS et les Risques du secteur Sanitaire & Social (1h15)

- Anatomie fonctionnelle : dos, articulations, chaînes musculaires sollicitées
- Spécificités du secteur : manutention de personnes, déplacements, station debout prolongée
- TMS : causes, conséquences sur la santé et le travail

Cadre Réglementaire & Prévention (1h30)

- Les obligations légales de l'employeur et du salarié
- L'évaluation des risques : Document Unique, remontée des situations à risques
- Le Rôle du professionnel dans la démarche de prévention collective

Analyse des Situations à Professionnelles (1h00)

- Identification des efforts et postures contraignantes en contexte réel
- Échanges sur les pratiques des participants : contraintes, difficultés, habitudes

Principes de Base de Sécurité Physique (1h00)

- Notions de base : appuis, gainage, centrage, déplacements sécurisés
- Gestes types : lever, tourner, accompagner sans forcer
- Préserver sa colonne vertébrale tout en assurant la sécurité de la personne accompagnée

Mise en Pratique – Exercices Individualisés (1h30)

- Simulation de transferts (lit, fauteuil, toilettes...), aide à la marche
- Utilisation d'aides techniques (lève-personne, planche de transfert...)
- Postures à adopter en soins, nettoyage, aide au lever/coucher
- Réalisation de gestes corrects avec ajustements par le formateur
- Retours d'expérience et conseils personnalisés

Conclusion (0h15)

GH FORMATION SARL

310 rue du Bois Mègle - 76890 BIVILLE-LA-BAIGNARDE – 06 59 37 59 35 – ghformation@outlook.fr
RCS de Dieppe - SIRET : 938 454 303 00018 - NAF/APE : 8559A - Enregistrée à l'INSEE le 09/12/2024 - TVA : FR01938464303
NDA : 28 760 760 076