

# PROGRAMME DE FORMATION

Ergonomie : Manutention des personnes âgées,  
Gestes et postures sécuritaires

Code formation : F505

Nombre d'heures requis : 14h.

Prérequis / Public : La formation s'adresse au personnel soignant.

Taux de réussite 2023 : 100%

Taux de satisfaction 2023 : 93%

Objectifs pédagogiques de la formation :

- Connaître et prévenir les TMS ;
- Prendre conscience des contraintes ergonomiques ;
- Adopter les gestes et les postures adaptées à la manutention des personnes en situation de handicap, âgées, dépendantes ; selon leur pathologie ;
- Contribuer à l'évolution et l'amélioration des conditions de travail ;
- Limiter les risques d'accidents du travail en sécurisant la manutention ;
- Savoir être à l'écoute et communiquer avec la personne pour une manutention respectueuse ;
- Favoriser l'autonomie de la personne, ainsi que son intégrité physique.

Modalités : La formation est dispensée en présentiel dans les locaux de l'entreprise.

Délai d'accès : 48 h.

Tarifs : Sur demande.

Contact : [contact@conseilformation.fr](mailto:contact@conseilformation.fr)

Méthodes mobilisées : Enoncés théoriques, vidéos, documents écrits, mises en situation.

Modalités d'évaluation : QCM, Quiz, mises en situation.

Accessibilité aux personnes handicapées : Oui

Formateur(s) : Formateurs diplômés dans le secteur d'activité concerné.

Nombre de participants à la formation par session : 12 maximum.

**Préambule :** Cette formation vous permettra d'assurer la prise en charge des personnes âgées et/ou en situation de handicap tout en respectant vos capacités physiques, en limitant vos efforts, et en maintenant le respect et la confiance avec la personne que vous aidez.

### Description détaillée de la formation :

#### I. Introduction

- Visualiser les parties du corps sollicitées lors des manutentions ;
- Mécanique humaine : colonne vertébrale, anatomie, physiologies, pathologies ;
- Rappeler les TMS les plus fréquents : comment limiter les risques ?
- Identifier les accidents du travail dans la branche d'activité.

#### II. Analyser sa situation de travail

- Analyser différentes situations et envisager des aménagements et des pistes d'amélioration ;
- Sollicitation du corps dans l'activité quotidienne ;
- Principe de sécurité physique.

#### III. Les gestes et postures à adopter

- Chronologie de l'acte de manutention ;
- Exercices pratiques : effectuer des manutentions tout en protégeant les lombaires, cervicales, articulations, etc. ;
- Différentes situations :
  - Au lit : latéralisation, translation, redressement, rehaussement ;
  - Assis ou au fauteuil : rehaussement, transfert avec et sans aide ;
  - Relever du sol : l'approche de la personne qui est tombée et les techniques de relevées ;
  - Les marches : étude de différents types de marches et conduite à tenir face à ces personnes.

#### IV. Les aides techniques

- Utilisation des aides techniques : lève personne, rails de transfert, planches de glisse, verticalisateur, etc. ;
- Déplacements avec un fauteuil roulant.

## V. L'écoute et la communication lors des manutentions

- Savoir être à l'écoute des personnes lors des manutentions ;
- Adapter sa communication : solliciter la personne et lui expliquer les gestes réalisés.