



## Gestes et Postures - Prévention du mal de dos et des T.M.S. (Troubles Musculo-Squelettiques)

### Organisation de la formation :



#### Public visé

Pour tout le personnel de l'établissement

#### Effectif par session

Maximum 10 participants



#### Accessibilité

Nos formations peuvent-être accessibles aux personnes en situation de handicap, nous contacter pour toute demande d'aménagement



#### Dates et durée de formation

14 Heures sur 2 journées



#### Lieu de la formation

Locaux, espace à disposition par le client  
Adresse mentionnée sur la convention et la convocation



#### Prérequis

Etre capable de comprendre les instructions de sécurité  
Etre muni de ses E.P.I.



#### Moyens techniques et pédagogiques :

Ordinateur, vidéoprojecteur  
Support pédagogique, multimédia, cours, film, photo.  
Matériel technique de l'établissement  
Aide mémoire individuel remis aux stagiaires



#### Objectifs pédagogiques, compétences visées



- Apporter une meilleure connaissance de la méthodologie et des gestes techniques de manutention des personnes.
- Assurer par un geste sûr une sécurité optimale du patient.
- Donner au soignant les moyens d'une économie gestuelle et rachidienne,
- Apprendre l'utilisation des matériels de lever et de translation

#### Références réglementaires



Code du travail – Article R4541-8/ Article D4153-39/ Article R231-66 à 72/Article L4121-1

#### Contenu, progression pédagogique :



1ère JOURNEE

- Sensibilisation à la prévention du mal de dos et à l'ergonomie
- Actualisation des connaissances d'anatomie et de physiologie du rachis (principe du triple appui vertébral et verrouillage lombaire)
- Méthodologie, lexique, définition
- Limites de la prévention dans la manutention
- Les grands principes de l'ergonomie
- Première analyse de situation et démonstration pratique :
- Redressements : Dos assis contrôlé, Dos assis aidé, Ventral debout aidé
- Abaissements : Assis dos contrôlé, Debout ventre aidé

2e JOURNEE

- Entretien gymnique personnel. Intérêts de se muscler et s'assouplir ?  
Pratique sur tapis
- La force physique n'est pas forcément un atout pour la manutention idéale
- La sécurité du malade et du soignant
- Utilisation des accessoires de manutention (disque de volte, lève malades, sangles...)
- Les rehaussements

### **Méthodes pédagogiques**



Face à face pédagogique avec le formateur  
Apport de connaissances,  
Exposés Interactifs avec partage d'expérience  
Visite de l'entreprise, étude des postes et situations de travail  
Méthodes démonstratives et expérimentation

### **Intervenant(s)**



Formateur spécialisé en gestes et postures, préventeur

### **Modalités et délais d'accès :**



Apprenants sélectionnés par le commanditaire de la formation selon les prérequis énoncés  
Inscription possible jusqu'à 24h avant le début de la f°

### **Tarif et conditions générales de vente:**



Offre tarifaire communiquée sur demande avec les conditions générales de vente

### **Contacts :**



Informations et inscriptions;  
Responsable pédagogique et référent handicap :  
Marie Châtelet **02 99 96 43 71** [marie@jfc-formation.fr](mailto:marie@jfc-formation.fr)  
**SARL JFC FORMATION** - 6 rue de Fougères 35500 Vitré -  
Code APE 8559A - RCS Rennes 508 647 872 000 37 - Numéro  
Déclaration d'activité enregistrée auprès du préfet région  
Bretagne 53350567035

JFC FORMATION

- Les translations
- Les transferts : 1 soignant - 2 soignants
- Les voltes
- Relever après une chute au sol
- Comment améliorer les gestes techniques appris lors de la session mais également s'interroger sur les possibilités d'amélioration de l'interaction soignant-soigné par le toucher, mieux communiquer avec une personne dépendante par un geste thérapeutique et relationnel.
- Situations spécifiques (manutentions délicates pour hémiplégiques, traumatisés, rhumatisants, malades grands et lourds...)

### **Modalités de suivi, d'évaluation et de validation. Durée de validité et Equivalence**



- Modalités de suivi : Feuille collective d'émargement signée par demi-journée.
- Evaluation de l'action de formation : Evaluation à chaud du niveau de satisfaction, réalisée en fin de formation et évaluation à froid disponible sur le site internet.
- Documents délivrés : Certificat de réalisation, Attestation de formation.
- Recyclage conseillé tous les trois ans.



