



FORMATION 01 · SOCLE TECHNIQUE ET CLINIQUE

Gestes et Postures

Prévention des TMS et manutention

Protégez votre dos, protégez celles et ceux que vous accompagnez : les bons gestes s'apprennent, et ça change tout.

PUBLIC Aides-soignant(e)s, AES, ADVF

DURÉE 14h

FORMAT Présentiel

RYTHME 2 jours

SESSION Dates fixées avec les participants intéressés

— LES + DE LA FORMATION

Ce qui fait *la différence*

Formation 100% terrain

Mannequins de manutention, matériel de transfert réel, mises en situation filmées et corrigées individuellement.

Un formateur spécialisé

Ergonome ou kinésithérapeute expérimenté du secteur médico-social.

Des outils transférables

Fiches gestes par situation (personne alitée, en fauteuil, chute) à conserver sur le terrain.

Un suivi à 3 mois

Pour ancrer durablement les bonnes pratiques dans le quotidien professionnel.

— EN RÉSUMÉ

D'un coup d'œil

2 jours de formation présentielle (14h) conçue pour les aides-soignant(e)s, AES et ADVF confronté·es quotidiennement à la manutention de personnes en perte d'autonomie. Un formateur spécialisé en ergonomie du soin encadre des ateliers pratiques en petit groupe.

— PRÉ-REQUIS D'INSCRIPTION

Qui peut s'inscrire ?

Aucun prérequis technique. Cette formation s'adresse à toute personne intervenant directement dans les actes de mobilisation et de transfert de personnes, en établissement ou à domicile.

— SPÉCIFICITÉS DE LA FORMATION

Ce qu'il faut *savoir*

- Groupe limité à 12 stagiaires pour garantir un temps de pratique individuelle suffisant.
- Matériel de transfert apporté sur site (verticalisateur, disque de transfert, drap de glisse) pour s'entraîner en conditions réelles.
- Évaluation individuelle des gestes filmée puis analysée en groupe, dans la bienveillance.

— PROGRAMME DE LA FORMATION

Le déroulé, étape par étape

JOUR 1 · 7H

Comprendre pour mieux prévenir

Anatomie du dos et troubles musculosquelettiques — Principes de sécurité physique et d'économie d'effort — Repérage des situations à risque dans son quotidien professionnel.

JOUR 2 · 7H

Passer à la pratique

Techniques de manutention manuelle et aides techniques — Mise en pratique sur mannequins et en binôme — Élaboration d'un plan d'action individuel de prévention.

— OBJECTIFS RECHERCHÉS

À la fin de la formation, *le/la stagiaire sera capable de*

✓ Identifier les situations de manutention à risque et anticiper les troubles musculosquelettiques.

✓ Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort lors de chaque mobilisation.

✓ Utiliser à bon escient le matériel d'aide au transfert disponible dans sa structure.

✓ Adapter son geste à la pathologie et au degré d'autonomie de la personne accompagnée.

✓ Transmettre les bonnes pratiques à ses collègues et alerter sur les situations à risque.

— COÛT & FINANCEMENT

Une formation *accessible*, quel que soit votre statut

Durée totale de la formation

14h

Le coût de cette formation est établi **sur devis**, en fonction du nombre de stagiaires et de la structure d'accueil (intra-établissement) ou de la session ouverte (Grenoble ou Valence). L'École pour CELLES, organisme de formation certifié Qualiopi, vous accompagne dans le montage du dossier de financement.

OPCO Santé

L'ensemble des actions du catalogue est éligible à une prise en charge par l'OPCO Santé pour les structures relevant du secteur médico-social.

Plan de développement

Formation mobilisable dans le cadre du plan de développement des compétences de votre établissement ou service.

CPF & financement individuel

Pour les stagiaires souhaitant se former à titre individuel, un devis personnalisé et un accompagnement au montage du dossier sont proposés.

— DÉBOUCHÉS & ORIENTATION

Et *après* ?

Cette formation renforce la polyvalence et la sécurité professionnelle des aides-soignant(e)s, AES et ADVF. Elle constitue aussi un premier pas apprécié vers des fonctions de référent(e) manutention ou de tuteur(rice) au sein d'une équipe.

Parlons de votre *projet*

Un premier échange gratuit, sans engagement.

ADRESSE

343 chemin des Clos Est, 38160 SAINT ROMANS

TÉLÉPHONE

07 89 20 99 24

COURRIEL

fred@lecolepourcelles.fr

