

Gestes et Postures

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : 14h	Date(s) et lieux : 10 et 11/07/2025 à AUXILIA Formation	Adresse exacte : 78 avenue Cantini - Square Cantini 13008 Marseille
--------------------	--	--

PUBLIC ET PRE-REQUIS

Catégorie visée : Personnel en poste auprès de structures adhérentes au PSP

Catégorie visée : Intervenants à domicile

Territoire concerné : Provence-Alpes-Côte d'Azur

Pas de prérequis s'agissant de l'ancienneté et diplômes requis.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- *Comprendre les enjeux des gestes et postures afin de prévenir les risques de blessures et de TMS*
- *Définir et reconnaître les situations de travail dans lesquelles les salariés se font mal physiquement*
- *Connaître les bases de l'anatomie et les pathologies associées afin de comprendre les différentes douleurs dont peuvent être victimes les salariés*
- *Savoir évaluer le degré d'autonomie du bénéficiaire afin d'apporter une réponse adéquate à son besoin*
- *Apprendre et appliquer les bons gestes et les bonnes postures dans les tâches quotidiennes ainsi que dans la manipulation du bénéficiaire*
- *Sécuriser son intervention afin de limiter le risque de chute du salarié et du bénéficiaire*

Cette formation vise à permettre aux aides à domicile d'accompagner les bénéficiaires dans les actes de la vie quotidienne (ménage, transfert, déplacement) tout en prenant soin de leur santé ainsi que de celle de la personne accompagnée.

Cette formation permet d'acquérir les compétences nécessaires pour limiter les risques de troubles musculosquelettiques et d'accidents pour le salarié tout en prenant soin du bénéficiaire.

CONTENU

JOUR 1 : théorie

- **Accueil des stagiaires (45 min).**

Tour de table.

- **Accident de travail/maladie professionnelle/situations dangereuses (2 h).**

Définition/ Identification : principaux risques ; troubles musculosquelettiques (TMS) ; notion de danger ; mécanisme d'apparition du dommage (MAD).

- **Travail en binôme.**

Pause de 15 min.

- **Travail en individuel.**
- **Travail sur la remontée d'informations (30 min).**

PAUSE REPAS

- **Notions d'anatomie et de pathologies (2 h).**

Focus sur les TMS.

Pause de 15 min.

- **Travail autour du risque de chute pour le salarié/le bénéficiaire (45 min).**

Focus sur les chutes et la prévention.

- **Exercices de soulagement douleurs au dos et verrouillage lombaire (30 min).**

JOUR 2 : mise en pratique

- **Retour expérience des stagiaires (30 min).**

Tour de table.

- **Echauffement (10 min).**
- **Travail en binôme (30 min).**
- **Retour en groupe entier des observations de chaque binôme (15 min).**

Pause 15 min.

- **Présentation des Principes de Sécurité Physique et d'Economie d'Effort - PSPEE (45 min).**
- **Présentation succincte de la méthode ALM (aide à la mobilité) (20 min).**
- **Présentation des aides techniques (45 min).**

PAUSE REPAS

- **Mise en pratique (2 h).**

Travail en binôme.

Pause 15 min.

- **Techniques de transfert (45 min).**

Présentation de 5 techniques de transfert.

- **Test final afin d'évaluer la progression des stagiaires (20 min).**
- **Tour de table pour connaître la satisfaction des stagiaires (10 min).**

Distribution livret aide-mémoire.

METHODES MOBILISEES

- **Méthodes pédagogiques :**

Méthode magistrale lorsque le formateur apporte un savoir, sous forme d'exposé.

Méthode interrogative tout au long de la formation et brainstorming.

Méthode applicative et études de cas lors de divers exercices permettant de vérifier que le stagiaire a compris l'apport théorique.

Méthode démonstrative et simulation lors du deuxième jour durant les cas pratiques.

- **Outils :**

Power point, tableau blanc et feutres, planches Tutoprev INRS, maquettes articulation genou, colonne vertébrale, hernie discale, jeu squelette et cartes (anatomie/pathologie) maison, appartement pédagogique avec tout le matériel nécessaire (aides techniques transfert et déplacement), vidéos INRS, pré test et test final.

- **Ressources :**

Formation de formateur APS ASD et de PRAP IBC.

Document de référence APS ASD, PRAP.

2S Document INRS ALM.

Site INRS.

MODALITES D'EVALUATION

- **En début de formation :** Tour de table et recueil des attentes des stagiaires. Pré test.
- **Au long de la formation :** retour d'expérience début du 2^{ème} jour, travail sur les planches tutoprev, remontée d'informations et exercices de mise en pratique (évaluation formative).

- **En fin de formation** : Post test.

Tour de table avec recueil de satisfaction des stagiaires.

Évaluation individuelle par le formateur, des atteintes des objectifs par le stagiaire à l'aide d'une grille.

Évaluation à chaud par les participants, de la formation avec un questionnaire de satisfaction.

Évaluation à distance, 3 mois, et retour sur investissement de la formation au quotidien, à l'aide d'un questionnaire remis aux stagiaires à la fin de la formation.

COUT DE LA FORMATION

Prise en charge :

- **Coût pédagogique** prévisionnel : 1 800 € pris en charge par Uniformation.
- **Coût repas** : non.
- **Coût déplacement** : non.

CONDITIONS D'ADMISSION

Date limite d'inscription : *au plus tard 14 jours avant la tenue de la formation, soit le 25 juin 2025.*

Modalités d'accès : pour vous inscrire cliquez sur le formulaire d'inscription en suivant ce lien : <https://fr.surveymonkey.com/r/XJX2DLR> En parallèle, un prétest est à remplir en suivant ce lien : <https://fr.surveymonkey.com/r/CM3PBKR>; en fonction de celui-ci, votre inscription sera confirmée ou vous serez orienté vers des sessions plus adaptées.

Seuil minimal de participants : 8 personnes

Seuil maximal de participants : 10 personnes

Conditions d'annulation : en cas d'impossibilité d'assister à la formation, obligation de l'employeur d'informer le PSP ; possibilité d'annuler une inscription ou remplacer un salarié 24h avant le début de la formation.

ACCESSIBILITE HANDICAP

- **Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite** : oui
Les modalités d'accès sont les suivantes : Locaux en rez-de-chaussée, norme PMR.
- **Adaptabilité de la formation aux personnes en situation de handicap** : oui
La formation peut être adaptée en fonction de la situation rencontrée, par exemple changement des locaux (nous contacter au plus tard à la date limite d'inscription indiquée plus haut, soit 14 jours avant la tenue de la formation).

Si besoin de renseignement ou en cas de difficultés, contact :

- Numéro d'appel national gratuit : 0 800 360 360
- Numéro MDPH 13 : 0 800 81 48 44
- Référent handicap PSP (Maryse CADET) : info@psppaca.fr ou 04 91 31 10 24
- Référent handicap prestataire : Angélique JACQUET, Directrice

CONTACT

PSP PACA : info@psppaca.fr – 04 91 31 10 24 – 74 rue Edmond Rostand, 13 006 Marseille