

GESTES ET POSTURES



Objectif de la formation - Secteur d'activité

- ▶ A la fin de la formation gestes et postures, le participant sera capable de :
- ▶ Connaître les risques ostéoarticulaires et surtout les dangers pour la région dorsolombaire.
- ▶ Les prévenir dans le cadre l'activité professionnelle.
- ▶ Comprendre et appliquer les bons gestes et postures adaptés à chacun pour préserver la santé, atténuer la fatigue et prévenir les accidents.



Contenus de la formation

Les risques d'accidents professionnels et les 10 règles d'ergonomie

- ▶ Ergonomie. Manutention.
- ▶ Importance chiffrée des accidents de travail en France. Sensibilisation sur les plus fréquents.

Le mécanisme rachidien

- ▶ Le squelette anatomie utile, morphologie
- ▶ L'évolution des courbures de l'enfant à l'adulte
- ▶ L'importance et le bon fonctionnement des muscles
- ▶ Les déformations acquises du rachis (scoliose, lordose, cyphose)
- ▶ La région dorsolombaire, ses fréquentes pathologies et ses douleurs (arthrose, arthrite, ostéoporose, lombalgie, tassement, hernie discale, sciatique, névralgies).
- ▶ Les pathologies traumatiques. Accidents de la moelle épinière (tétraplégie, paraplégie)

La prévention des accidents professionnels

- ▶ Les causes de la fatigue musculaire
- ▶ La prévention par les bonnes postures : la position universelle de sécurité, la préparation à l'effort, l'équilibre des charges, la récupération quotidienne, les exercices conseillés.

Application des bonnes postures dans la vie professionnelle

- ▶ Se lever, s'asseoir
- ▶ Ramasser un objet au sol
- ▶ Soulever, porter, déplacer, reposer des objets lourds encombrants ou fragiles (vaisselle, sceau ...)
- ▶ Balayer, aspirer, laver et frotter des surfaces (sols, meubles en hauteur, vitres...)
- ▶ Repasser
- ▶ Faire la vaisselle

Modalités d'évaluation

- ▶ Méthode interrogative (utilisation des expériences des participants : échanges sur les connaissances)
- ▶ Méthode affirmative (Apports théoriques, utilisation de supports vidéo)
- ▶ Méthode applicative (mise en situation et simulation de situation professionnelle type « Au domicile » : organisation de l'activité, utilisation du matériel au sein de l'appartement pédagogique, pratique de manutention)

Evaluation de la formation

- ▶ Evaluation des acquis de fin de module à partir d'une étude de cas ou d'une mise en situation
- ▶ Une attestation de qualification sera délivrée en fin de formation
- ▶ Evaluation de la formation par les stagiaires à partir d'un questionnaire de satisfaction anonyme



Public Modalités d'inscription

- ▶ Intervenants à domicile auprès de personnes âgées en perte d'autonomie



Prérequis Niveau

- ▶ Salariés du secteur des services à la personne



Dates & Durée

- ▶ A la demande
- ▶ Programme sur mesure



Financement de votre formation

- ▶ Plan de développement des compétences
- ▶ Financement individuel
- ▶ OPCO



Accessibilité Handicap

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap

Des questions ? Contact : 04 93 20 66 40 ou par mail à referent.handicap@reflets.asso.fr

[Plus d'infos](#)



Indicateurs de résultats 2022

- ▶ Taux de réussite : **100 %**
- ▶ Taux de satisfaction : **100 %**