

## Public visé

Travailleurs du secteur sanitaire et social, plus particulièrement aides à domicile, aidants auprès de personnes en perte d'autonomie, demandeurs d'emploi visant à travailler dans le secteur sanitaire et social.

## Prérequis

Compréhension du français et savoir écrire afin de comprendre les instructions de sécurité.

## Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- **Analyser et repérer dans son poste de travail les gestes et postures sources de troubles musculosquelettiques.**
- Connaître et proposer des **solutions pour éviter**, ou **réduire les risques identifiés**, dans les situations réelles de travail au quotidien.
- Appliquer les principes de base de **sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation.**
- Mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants.

## Durée et modalité d'organisation :

Durée : 1 jour, soit 7 heures.

En présentiel, en intra.

4 à 12 apprenants.

## Lieux :

Au sein de l'établissement en cas de formation intra-entreprise.

Salle de formation : 16 rue de la Libération, 95440 Ecoen

## Accessibilité :

Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité. Notre politique d'accessibilité est disponible via notre site internet : [leauvive-formation.fr](http://leauvive-formation.fr)

## Délai d'accès :

Jusqu'à 48h avant le début de la formation et en fonction des places restantes. Des formations peuvent être organisées toute l'année en fonction des demandes. Nous contacter par téléphone ou mail pour connaître les dates et procéder à une éventuelle inscription.

## Tarifs :

Pris en charge par l'employeur. 800€ HT par groupe de 6 à 10 stagiaires.

## **Déroulé / contenu de la formation :**

### Matin :

Présentation du formateur et de la formation.

Tour de table, attendus. Les stagiaires ont-ils déjà une connaissance des TMS et de préventions à mettre en œuvre ?

### **Théorie autour des TMS et de leur prévention, en alternant avec des vidéos et brèves mises en situation.**

1 - Le fonctionnement du corps humain et ses limites

Le squelette - Les ligaments, muscles, tendons et nerfs - La colonne vertébrale - Les articulations

2 - Les atteintes de l'appareil locomoteur et ses conséquences sur la santé

Les atteintes au niveau des cervicales, du dos – Les membres supérieurs : épaules, bras, coudes, poignets - Les TMS des membres inférieurs, genoux.

3 - Les facteurs de risques et de sollicitation

Les facteurs de risques - Les sollicitations de l'appareil locomoteur - La fatigue visuelle.

4 - L'analyse des déterminants

Les différents éléments d'une situation de travail - Les déterminants dans sa situation de travail.

5 - Conditions de travail et principes de prévention

Les principes généraux de prévention - Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail - Les pistes d'amélioration des conditions de travail - Les aides techniques à la manutention, en particulier dans l'aide à domicile.

6 - La sécurité physique et l'économie d'effort

La portée et les limites des principes - La manutention manuelle des charges inertes - Le travail en position statique. Assis sur une chaise. Repassage.

### Après-midi :

#### **Retour sur expérience et partage d'informations, mises en situation incluant analyse de situations de travail.**

Tâches ménagères : Balais – Aspirateur – Poussières – Vitres

Les règles lors des techniques de lever-porter-déplacer-déposer des charges inertes.

Mobilisation des personnes en perte d'autonomie. Démarche ALM. Évaluer la capacité. Expliquer, dire ce qu'on va faire...

Courses. Accompagnement véhiculé. Installation dans le véhicule, transfert véhicule – fauteuil roulant.

Accompagnement au bras. Aides au transfert manuel. Relève du sol après une chute.



La douche, les toilettes. Bas de contention. Le fauteuil roulant. Toilette au gant, assis.

Utilisation du lit médicalisé. Hauteurs du lit. Le drap de glisse. Toilette au lit. Réfection du lit. Transfert lit-fauteuil.

Verticalisateur. Lève-personne. Autres situations de travail proposées par les participants.

Quizz : Quelles attitudes ou exercices en prévention de risques professionnels, selon les situations de travail.  
Evaluation des connaissances acquises pendant la journée : QCM questions théoriques et mises en situation.  
Tour de table final et grille d'évaluation.

### **Moyen d'encadrement :** (Formateur) :

Formation dispensée par des assistants de vie / aides-soignants expérimentés et diplômés.  
Formateur référent : Sébastien Phulpin, ADVF et chef d'entreprise d'aide à domicile, 20 ans d'expérience.  
Contact : 06 50 68 90 87.

### **Méthodes mobilisées :** (Moyens pédagogiques et techniques)

Salle de formation avec grand écran, tableau blanc, paperboard. Chaises et tables de réunion. Appartement pédagogique avec lit médicalisé et matériel, fauteuil roulant, déambulateur, cuisine, douche, sanitaires.

Ressources Microsoft forms et powerpoint.

Échanges avec les participants et mises en situation.

Les apports théoriques seront confirmés par les mises en situation, **pour une meilleure application en situation réelle de travail.**

### **Modalités de suivi et d'évaluation :**

QCM, échanges avec le formateur et évaluation lors de mises en situation.

Evaluation début et fin de formation  
Feuille d'émargement par demi-journée

### **Ressources et liens utiles :**

INRS

[Aide et soin à la personne : dépliants INRS](#)

[Dix vidéos sur la prévention des TMS dans le secteur de l'aide et du soin à la personne - INRS](#)

[Liste de lecture de vidéos Gestes et postures](#) : INRS, La compagnie des aidants...

[Risques professionnels - Aide et soins à la personne : Types de risques | ameli.fr | Entreprise](#)

[Comprendre les troubles musculo-squelettiques | ameli.fr | Assuré](#)