

Du personnel formé, des accidents évités !

CONTACT@ESFORMA.FR



SEGURA ESFORMA : Organisme certifié et qualifié pour vos actions de formation

PROGRAMME DE FORMATION

Gestes et postures – Secteur sanitaire et social

Formation en présentiel – 1 journée (7 heures)

1. OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier les risques liés à la manutention de personnes
- Comprendre les mécanismes des troubles musculosquelettiques (TMS)
- Analyser ses situations de travail dans le secteur du soin
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Adapter ses gestes et postures dans le respect du patient et du soignant
- Mettre en œuvre des exercices simples de prévention physique

2. PUBLIC CONCERNÉ

- Personnel des établissements sanitaires et médico-sociaux
- Aides-soignants, auxiliaires de vie, personnel hospitalier
- Intervenants à domicile

3. PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

4. DURÉE ET ORGANISATION

- Durée : 7 heures (1 journée)
- Horaires indicatifs : 8h30–12h / 13h30–17h
- Formation réalisée en présentiel dans l'établissement

Alternance théorie / pratique

Assuré en Responsabilité Civile Professionnelle chez GAN Assurances – N° 265094780001
→ Intervenant en prévention des risques professionnels (personne physique), enregistré sous le numéro 8906299, attesté par



Du personnel formé, des accidents évités !

CONTACT@ESFORMA.FR



SEGURA ESFORMA : Organisme certifié et qualifié pour vos actions de formation

5. MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques ciblés
- Échanges d'expériences
- Analyse de situations professionnelles
- Exercices pratiques
- Travail au sol (renforcement / étirements)
- Corrections individualisées

Approche centrée sur la réalité du terrain (fatigue, contraintes, patients).

6. CONTENU DE LA FORMATION

MATIN (3h30) – PRÉVENTION & ANALYSE

- ◆ **Comprendre les enjeux**
 - Les TMS dans le secteur sanitaire et social
 - Impact sur la santé des soignants
 - Cadre réglementaire
- ◆ **Identifier les situations à risque**
 - Mobilisation des patients
 - Transferts (lit, fauteuil, toilette, aide à la marche)
 - Contraintes posturales
 - Gestes répétitifs
- ◆ **Approche prévention (type mission PRÉV)**
 - Observation des pratiques professionnelles

Assuré en Responsabilité Civile Professionnelle chez GAN Assurances – N° 265094780001
→ Intervenant en prévention des risques professionnels (personne physique), enregistré sous le numéro 8906299, attesté par



Du personnel formé, des accidents évités !

CONTACT@ESFORMA.FR



SEGURA ESFORMA : Organisme certifié et qualifié pour vos actions de formation

- Identification des situations dangereuses
- Analyse simple d'une situation de soin
- Proposition d'axes d'amélioration

Logique directement applicable en établissement

◆ Principes de sécurité physique adaptés au soin

- Économie d'effort
- Respect du patient (dignité, confort)
- Organisation du travail

APRÈS-MIDI (3h30) – PRATIQUE CORPORELLE & APPLICATION

◆ Mise en pratique des gestes professionnels

- Techniques de mobilisation sécurisées
- Postures adaptées aux soins
- Travail en coordination avec le patient

Correction individuelle

◆ Préparation physique adaptée au métier

Travail au sol avec tapis

Échauffement

- Mobilisation articulaire
- Mise en route musculaire

Renforcement musculaire (zones sensibles)

Assuré en Responsabilité Civile Professionnelle chez GAN Assurances – N° 265094780001
→ Intervenant en prévention des risques professionnels (personne physique), enregistré sous le numéro 8906299, attesté par



Du personnel formé, des accidents évités !

CONTACT@ESFORMA.FR



SEGURA ESFORMA : Organisme certifié et qualifié pour vos actions de formation

- Lombaires
- Abdominaux profonds (gainage)
- Épaules
- Bras et poignets

Étirements ciblés

- Dos (lombaires / dorsales)
- Cervicales
- Épaules
- Coudes
- Poignets

◆ Application terrain

- Exercices simples reproductibles
- Prévention au quotidien
- Intégration dans les routines professionnelles

7. CONDITIONS PARTICULIÈRES

Prévoir :

- Tenue confortable
- Possibilité de travail au sol

8. MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation continue
- Observation des pratiques
- Échanges avec le formateur

Assuré en Responsabilité Civile Professionnelle chez GAN Assurances – N° 265094780001
→ Intervenant en prévention des risques professionnels (personne physique), enregistré sous le numéro 8906299, attesté par



Du personnel formé, des accidents évités !

CONTACT@ESFORMA.FR



SEGURA ESFORMA : Organisme certifié et qualifié pour vos actions de formation

9. SANCTION DE LA FORMATION

- Attestation de réalisation de formation conformément au Code du travail

10. MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Salle adaptée
- Matériel de l'établissement (lit médicalisé, fauteuil...)
- Tapis pour exercices
- Supports pédagogiques

11. ENCADREMENT

- Formateur spécialisé en prévention des risques
- Expérience terrain (soin / sécurité / gestes professionnels)

12. ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap
Adaptations possibles sur demande

13. CONTACT

SEGURA ESFORMA

www.esforma.fr

contact@esforma.fr

06 29 38 65 40

Assuré en Responsabilité Civile Professionnelle chez GAN Assurances – N° 265094780001
→ Intervenant en prévention des risques professionnels (personne physique), enregistré sous le numéro 8906299, attesté par



Du personnel formé, des accidents évités !

CONTACT@ESFORMA.FR



WWW.ESFORMA.FR



SEGURA ESFORMA : Organisme **certifié** et **qualifié** pour vos actions de formation

14. POSITIONNEMENT DE LA FORMATION

Cette formation permet :

- une approche globale du risque
- une amélioration des pratiques professionnelles
- une réduction des TMS

Elle combine :

- ✓ prévention
- ✓ pratique terrain
- ✓ préparation physique

Assuré en Responsabilité Civile Professionnelle chez GAN Assurances – N° 265094780001

→ Intervenant en prévention des risques professionnels (personne physique), enregistré sous le numéro 8906299, attesté par

