

PROGRAMME DE FORMATION**Gestes et postures — secteur sanitaire et social***Mobilisation des personnes aidées et prévention des troubles musculo-squelettiques*

Durée	3 heures en présentiel
Effectif	2 à 10 participants par groupe
Public concerné	Personnel soignant et non soignant intervenant auprès de personnes aidées : aides-soignants, agents de service, auxiliaires de vie, accompagnants éducatifs et sociaux, personnel d'EHPAD, de foyer, de service d'aide à domicile
Prérequis	Aucun prérequis. La formation nécessite d'être en capacité physique de réaliser les exercices proposés, ceux-ci étant adaptés à chacun
Modalité	Formation en présentiel, en intra, dans les locaux de l'établissement
Zone d'intervention	Région Auvergne-Rhône-Alpes

1. PRÉSENTATION

Le secteur sanitaire et social présente l'un des taux de sinistralité les plus élevés de l'ensemble des activités, et les troubles musculo-squelettiques y dominent largement. La cause n'est pas seulement le poids : c'est la mobilisation d'un corps humain, imprévisible, parfois douloureux, souvent dans un espace contraint.

Cette formation traite ce qui distingue le secteur : on ne porte pas une personne comme on porte une charge. On l'accompagne dans son mouvement, on s'appuie sur ses capacités restantes, on utilise les aides techniques disponibles.

Elle travaille sur les situations réelles de l'établissement, avec le matériel qui s'y trouve.

2. CADRE RÉGLEMENTAIRE

Cette action répond aux obligations de l'employeur en matière de manutention manuelle :

- Article L. 4121-1 du Code du travail : obligation générale de sécurité et de protection de la santé physique et mentale des travailleurs.
- Article L. 4121-2 du Code du travail : principes généraux de prévention, dont l'adaptation du travail à l'homme.
- Article R. 4541-3 du Code du travail : l'employeur prend les mesures d'organisation appropriées ou utilise les moyens adaptés afin d'éviter le recours à la manutention manuelle de charges. La manutention de personnes relève de ces dispositions.
- Article R. 4541-8 du Code du travail : formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations.
- Article R. 4541-9 : les travailleurs reçoivent une formation gestuelle spécifique adaptée à l'activité et aux gestes à accomplir.
- Article L. 6313-1 du Code du travail : action de formation concourant au développement des compétences, éligible à une prise en charge par un opérateur de compétences.

3. OBJECTIF PROFESSIONNEL VISÉ

Rendre le participant capable de mobiliser une personne aidée en préservant à la fois son propre appareil locomoteur et le confort et l'autonomie de la personne, de repérer les situations à risque de son activité et de proposer des pistes d'amélioration.

Au sens de l'article L. 6313-2 du Code du travail, cette action constitue un parcours pédagogique permettant d'atteindre cet objectif professionnel.

4. COMPÉTENCES VISÉES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Chaque compétence est formulée de façon opérationnelle et fait l'objet d'une évaluation identifiée, conformément aux indicateurs 5 et 11 du Référentiel National Qualité.

Compétence visée	À l'issue, le participant est capable de...	Modalité d'évaluation
C1 — Situer les enjeux des troubles musculo-squelettiques dans le secteur	Énoncer la sinistralité propre au secteur sanitaire et social et situer sa propre exposition dans son activité quotidienne	QCM d'entrée et de fin de session, comparés par le formateur
C2 — Décrire le fonctionnement de son appareil locomoteur	Expliquer pourquoi une posture ou un geste donné produit une atteinte du dos ou des épaules, et reconnaître les signes d'alerte	Questionnement en cours de séance, appuyé sur le mannequin anatomique
C3 — Mobiliser une personne en préservant son autonomie	Réaliser les principaux transferts et changements de position en s'appuyant sur les capacités restantes de la personne, en expliquant le geste et en respectant son confort	Exercices pratiques par binômes, observés sur grille par le formateur
C4 — Utiliser les aides techniques disponibles	Choisir et mettre en œuvre l'aide technique adaptée à la situation : drap de glissement, disque de transfert, verticalisateur, lève-personne, lit à hauteur variable	Mise en œuvre pratique du matériel réellement présent dans l'établissement
C5 — Repérer les situations à risque et proposer une amélioration	Analyser une situation d'accompagnement à l'aide de la démarche 'TutoPrev', identifier les déterminants de la contrainte et formuler une piste d'amélioration à transmettre	Analyse d'une situation réelle restituée devant le groupe

5. CONTENU DE LA FORMATION

Module 1 — Ouverture

- Accueil, présentation du déroulé et des objectifs
- Tour de table : fonctions, résidents ou personnes accompagnées, gestes les plus contraignants, douleurs ressenties
- QCM d'évaluation diagnostique

Module 2 — Comprendre son corps

- Le squelette, les articulations, les muscles et les tendons
- La colonne vertébrale, ses courbures et le disque intervertébral
- Les mécanismes de la lombalgie et des atteintes de l'épaule
- Ce qui use dans le soin : les postures penchées maintenues, les gestes en torsion, le travail en espace contraint, l'urgence

Module 3 — Les principes de mobilisation des personnes

- Ce qui distingue une personne d'une charge : elle bouge, elle peut aider, elle peut avoir mal
- Préparer le geste : informer la personne, évaluer ses capacités, dégager l'espace, régler le lit
- S'appuyer sur les capacités restantes plutôt que porter
- Les principes de sécurité physique : rapprochement du centre de gravité, appuis, transfert du poids, absence de torsion
- Le travail à deux : synchronisation, commandement du geste

Module 4 — Les transferts et changements de position

- Le rehaussement au lit et le retournement
- Le passage couché-assis et assis-debout
- Le transfert lit-fauteuil et fauteuil-fauteuil
- Le relevé d'une personne au sol : évaluation préalable, appel de renfort, limites de l'intervention
- Les situations de refus, d'agitation ou de douleur

Module 5 — Les aides techniques et la prévention

- Le matériel disponible dans l'établissement : drap de glissement, disque, ceinture, verticalisateur, lève-personne
- Pourquoi le matériel n'est pas utilisé : temps, accessibilité, formation, habitude — et comment lever ces freins
- La démarche TutoPrev' appliquée à une situation d'accompagnement
- Les neuf principes généraux de prévention et à qui remonter une situation dangereuse

Module 6 — Mise en pratique et clôture

- Exercices par binômes sur les transferts, avec le matériel de l'établissement
- Analyse d'une situation réelle et proposition d'amélioration
- QCM d'évaluation des acquis, comparé au QCM d'entrée
- Questionnaire de satisfaction

6. MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Pratique majoritaire, par binômes, avec alternance des rôles soignant et personne aidée
- Travail dans les chambres ou les espaces réels de l'établissement lorsque c'est possible
- Mise en œuvre du matériel effectivement présent sur site, et non de matériel de démonstration
- Comparaison du QCM d'entrée et du QCM de fin, analysée avec le groupe

Matériel mobilisé

- Aides techniques de l'établissement : drap de glissement, disque de transfert, ceinture de maintien, verticalisateur, lève-personne
- Lit médicalisé et fauteuil, mis à disposition par l'établissement

- Mannequin anatomique ou support illustrant le rachis
- Supports TutoPrev' de l'INRS
- Supports de synthèse remis à chaque participant

7. POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE

Un échange préalable avec l'encadrement identifie le type de public accompagné, le niveau de dépendance, le matériel disponible, les locaux et les données d'accidentologie de l'établissement. Le QCM d'entrée et le tour de table situent les acquis de chacun.

8. MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

- QCM d'évaluation diagnostique en ouverture, repris en fin de session et comparé
- Évaluation formative continue pendant les exercices de transfert
- Observation individuelle sur grille lors des mises en pratique par binômes
- Restitution de l'analyse d'une situation réelle devant le groupe
- Feuille d'émargement signée par les participants et le formateur
- Questionnaire de satisfaction à chaud

9. SANCTION DE LA FORMATION

- Certificat de réalisation remis à chaque participant, conformément à l'article D. 6313-3-1 du Code du travail
- Attestation de présence transmise à l'employeur
- Supports pédagogiques remis aux participants

10. PROFIL DU FORMATEUR

- Formateur en prévention des risques professionnels, à jour de ses qualifications
- Intervenant en prévention des risques professionnels enregistré sous le n° 8906299
- Expérience de terrain en analyse des situations de travail
- Les compétences de chaque intervenant sont vérifiées et documentées par ESFORMA avant toute intervention : diplômes, attestations de qualification et expérience professionnelle sont conservés au dossier

11. MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Inscription par demande de devis à contact@esforma.fr ou au 06 29 38 65 40. Le devis est établi sous 48 heures ouvrées.

La session est planifiée d'un commun accord, avec un délai minimum de 15 jours ouvrés entre la validation du devis et le démarrage de la formation, sous réserve de disponibilité. Un délai plus court peut être étudié en cas d'urgence.

12. TARIF

Tarif établi sur devis personnalisé, selon l'effectif, la durée et le lieu de la formation. Devis gratuit sous 48 heures ouvrées.

TVA non applicable — article 293 B du Code général des impôts.

Formation susceptible d'être prise en charge par votre OPCO au titre du développement des compétences.

13. ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les formations ESFORMA s'inscrivent dans une politique d'égalité des chances. Toute personne en situation de handicap souhaitant suivre cette formation est invitée à se signaler dès la demande de devis, afin que les adaptations nécessaires soient étudiées ensemble.

Référent handicap : Emmanuel SEGURA — 06 29 38 65 40 — contact@esforma.fr

14. VALIDITÉ ET RECYCLAGE

Aucun texte ne fixe de durée de validité à cette formation. ESFORMA recommande un renouvellement tous les deux ans dans ce secteur, où l'exposition est quotidienne, et systématiquement lors de l'arrivée de nouveaux équipements.

Cette formation n'est pas une certification PRAP 2S et ne s'y substitue pas. Un établissement souhaitant engager une démarche structurée de prévention des risques liés à l'activité physique dans le secteur sanitaire et social doit s'orienter vers le dispositif PRAP 2S du réseau Assurance Maladie Risques professionnels.

15. CONTACT

SEGURA ESFORMA — Emmanuel SEGURA

200 rue du Cinier - 01480 Jassans-Riottier

06 29 38 65 40 — contact@esforma.fr — www.esforma.fr