

## GESTES ET POSTURES

### PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SANITAIRE ET SOCIAL

#### Public ciblé :

Toute personne travaillant à domicile ou en institution auprès des personnes âgées et/ou en situation de handicap, aidants familiaux., intervenants à domicile, TISF.

**Prérequis :** aucun



### OBJECTIFS

- Identifier les risques de son métier et les effets induits
- Reconnaître les situations de travail à risque pouvant engendrer des effets sur sa propre santé ou celle d'autrui
- Identifier les risques liés à l'activité physique et les conséquences sur le corps humain
- Découvrir les PSEE (Principes de Sécurité et d'Économie d'Effort)
- Mettre en pratique ces principes lors de manutentions de charges
- Réinvestir les éléments vus lors de la formation dans son quotidien

### MOYENS PÉDAGOGIQUES & EVALUATION

- Echange avec les apprenants sur leurs connaissances personnelles et méthodologies de travail
- Supports pédagogiques : remise d'un livret explicatif sur le port de charge (principes, anatomie, pratique) vidéos, power point
- Mise en situation en rapport avec les pratiques professionnelles
- Test de positionnement soumis en amont
- Evaluation individuelle pour chaque apprenant sur un cas pratique
- Une enquête de satisfaction est soumise en fin de formation.

### PROGRAMME

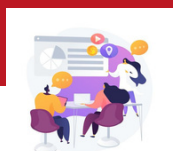
- **Connaître les risques de son métier :**
  - Les dommages que peuvent provoquer l'activité physique au travail
  - Les accidents du travail liés à la manutention de charges, les maladies professionnelles liées aux gestes et postures de travail
- **Connaître le modèle de fonctionnement et les limites du corps humain :**
  - Anatomie, physiologie et les pathologies associées
  - Mise en condition physique : rôle et déroulement de l'échauffement
- **Faire prendre conscience des 5 grands principes de sécurité physique et d'économie d'effort :**
  - Notion de charge et de manutention
  - Présentation de la norme de manutention pour les ports de charge (norme NFX 35-109)

- Sur la base des PSEE (Principes de Sécurité et d'Économie d'Effort), les apprenants réaliseront l'incontournable échauffement préparatoire à toutes manutentions
- Situations pratique afin de rationaliser le mouvement et mettre en évidence les possibilités et les limites fonctionnelles du corps humain ;
- Les apprenants alterneront les phases d'observation, de réflexion et d'expérimentation durant la pratique
- Utilisation d'aides techniques simples systématique lors des manutentions des objets.

### LE "+" DE LA FORMATION

- Réalisation de différentes manutentions au sein de l'appartement pédagogique pour plus de réalisme.

Module proposé en Présentiel



### FORMATEUR(TRICE)

- Formateur(trice) PRAP2S certifié par l'INRS
- Professionnel(le) des métiers de l'aide à domicile