

## Gestes et Postures « Sanitaire et Social »

### Objectifs Opérationnels :

Acquérir les compétences nécessaires pour :

- Être capable de repérer les situations susceptibles de nuire à la santé ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- Adopter et appliquer les principes pertinents de base de sécurité physique et d'économie d'efforts, en fonction de la situation.
- Être capable de transmettre les bons gestes et postures aux salariés en fonction de la situation de travail.

### Public concerné :

Toute personne dont l'activité comporte des manutentions manuelles ou des contraintes de postures au poste de travail.

### Prérequis particulier : aucun

**Durée :** 2 jours soit 14 heures

**Effectif :** 8 personnes maximum

### Maintien des connaissances :

Pas de recyclage prévu, possibilité de faire en fonction des besoins.

### Moyens et méthodes pédagogiques :

Mise en pratique directement sur le terrain ou en centre de formation à partir de situations concrètes

- Matériels et supports audiovisuels.
- Documentation technique.
- Le formateur parle, montre et expose au moyen de questions.
- Document de synthèse, résumant la formation, remis à chaque participant.

### Moyen d'évaluation et validation :

Mise en situation pratique basée sur la thématique enseignée.

Une attestation de fin de formation permettant de valider les compétences acquises.

### Formateurs :

Tous les formateurs sont certifiés INRS et CARSAT

### Modalités et délais d'accès et contact :

Pour bénéficier de cette formation, vous devez vous inscrire auprès de :

Carole LAIR : [c.lair@pfc-formation.fr](mailto:c.lair@pfc-formation.fr) Tél. 06 15 12 56 23

Estelle CUNY : [e.cuny@pfc-formation.fr](mailto:e.cuny@pfc-formation.fr) Tel : 06 21 33 32 08

Tarif intra : sur devis nous consulter

Délai d'accès : selon le planning

Référent administratif :

Mme Carole LAIR [Tel : 06.49.67.45.02](tel:06.49.67.45.02)

Référent pédagogique :

M. Guillaume PENNEQUIN [Tel 06.12.21.21.36](tel:06.12.21.21.36)

Référent handicap :

M. Guillaume PENNEQUIN [Tel 06.12.21.21.36](tel:06.12.21.21.36)

### PROGRAMME DE FORMATION

#### UNE FORMATION GESTUELLE POUR DEVELOPPER :

#### **L'esprit de sécurité dans les activités de manutention manuelle**

- Attitudes et responsabilités de l'exécutant vis à vis de sa sécurité.
- Les risques d'accident du travail en manutention manuelle.
- Coût et conséquences.
- Les protections individuelles.
- Comment modifier l'habitude qui masque les risques.

#### **Les moyens d'amélioration**

- La colonne vertébrale.
- Les vertèbres.
- La région lombaire.
- Etudes d'accidents causés par des mauvaises postures.
- Etude des principes d'ECONOMIE D'EFFORT.

#### La manutention adaptée au poste de travail :

#### **Application des principes :**

- DE SECURITE PHYSIQUE.
- D'ECONOMIE D'EFFORT.
- Manutention des personnes au lit, transfert du lit au fauteuil, aide à la marche et redressement dans le fauteuil (options à la demande).
- Utilisation des matériels auxiliaires.
- Coordination des efforts.
- Synchronisation des gestes.
- Manutention collective : coordination, signalisation, le commandement.
- Durant la pratique, le moniteur fera des mises en situation afin de vérifier l'application des gestes et postures vis à vis des stagiaires.

#### **Supports pédagogiques :**

- Film le Mal de dos,
- Auto critiques à l'aide de moyens vidéos,
- Colonne vertébrale et le corps humain,
- Documentation remise aux stagiaires.



Accessibilité : Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés. Il appartient aux clients en INTRA, de s'assurer que les locaux de formation soient accessibles aux personnes en situation de handicap.