

Gestes et Postures AS

40%
Théorique

60%
Pratique

6h

Formation Gestes et Postures : Aide Soignant(e)

Objectifs :

- Comprendre ce que sont les troubles musculo-squelettiques (TMS) et les risques spécifiques liés aux soins, aux transferts de patients et au travail en station debout prolongée.
- Démontrer une compréhension des bases en anatomie et biomécanique, pour mieux appréhender le fonctionnement du corps lors des soins.
- Identifier et analyser les gestes à risque : port de charges (patients, matériel), postures penchées prolongées, gestes répétitifs lors des toilettes, des soins ou du brancardage.
- Appliquer les principes d'économie d'effort pour préserver le dos, les épaules et les genoux dans toutes les situations de soin ou de manutention.
- Mettre en œuvre les techniques adaptées de levage, d'aide à la mobilisation ou au transfert des patients, en respectant la sécurité de l'aidant et du soigné.
- Utiliser de manière appropriée les aides techniques disponibles (lève-personne, draps de glisse, barrières, chariots...) pour limiter les efforts physiques inutiles.
- Adapter sa posture de travail selon la morphologie du patient, la situation (lit, fauteuil, toilette...) et les contraintes du service.
- Aménager au mieux son espace de soin (hauteur du lit, position du patient, accès au matériel...) pour réduire les contraintes physiques et gagner en efficacité.
- Mettre en place des stratégies simples de récupération : étirements doux, auto-massage, micro-pauses entre deux actes de soin.
- Détecter rapidement les signes de fatigue musculaire ou de douleurs (dos, poignets, cervicales...) pour agir avant que les troubles ne s'installent.
- Être capable de transmettre les bonnes pratiques à ses collègues, et de participer activement à une culture de prévention dans l'équipe.
- Intégrer un éveil musculaire court et adapté avant la prise de poste, pour préparer le corps aux efforts physiques de la journée.
- Appliquer des techniques simples de respiration et de relâchement pour mieux gérer le stress physique et mental lié à l'intensité des soins.

Public concerné :

Aide soignant(e)

Durée du stage :

6 heures (2x3 heures) pour un groupe de 2 à 8 stagiaires maximum.

Pré-requis :

Aucun

Intervenants :

Ostéopathe, Kinésithérapeute ou coach sportif formateur.

Validation finale :

Une attestation de fin de formation

Méthode d'évaluation :

Partie théorique : 10 questions, sous forme de QCM formulées par écrit ou avec un système de diapositives ; 2 points par question.

Note minimale pour l'obtention du certificat : 12/20

Partie pratique, 70% de "fait" ou "+" nécessaire.

Délivrance d'une attestation de formation.

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap sous réserve de faisabilité

Maintien des connaissances :

Aucune obligation, toutefois la formation continue est conseillée tous les 3 ans.

Références réglementaires :

Code du travail :

- La formation aux gestes et postures est une obligation légale pour les employeurs dont les salariés effectuent des manutentions manuelles. Cette exigence est précisée à l'article R.4541-8 du Code du travail, qui stipule :

« L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ;
- D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles. »

Cette formation vise à prévenir les risques liés aux mauvaises pratiques de manutention, notamment les troubles musculo-squelettiques. Elle est essentielle pour assurer la santé et la sécurité des travailleurs.

De plus, l'article L.4121-1 du Code du travail impose à l'employeur de prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé physique et mentale des travailleurs, ce qui inclut la mise en place de formations adaptées aux risques identifiés dans l'entreprise.

En complément, selon l'article L.4141-2, cette formation doit être dispensée :

- A chaque nouvelle embauche,
- Lors d'un changement de poste ou de technique,
- Après un arrêt maladie ou un accident de travail d'au moins 21 jours,
- Pour les salariés temporaires,
- Lorsque le médecin du travail le recommande.

Gestes et Postures AS

40%
Théorique

60%
Pratique

6h

Programme détaillé – Formation Gestes et Postures Aide Soignant(e) (6h)

Demi-journée 1 – Comprendre, expérimenter et mettre en pratique
Objectif : Apporter toutes les bases pour une mise en application immédiate dès la reprise de poste.

👤 Introduction & Tour de table (30 min)

🎯 Faire connaissance, identifier les attentes et les situations à risques concrètes.

- Présentation du formateur et des objectifs de la formation
- Recueil des besoins, des gestes à risque rencontrés sur les postes
- Évaluation rapide des connaissances initiales (questions simples à l'oral ou via un quiz rapide)

🚨 Partie 1 – Risques, TMS et prévention (1h)

🎯 Comprendre l'impact des mauvaises postures et intégrer les bons réflexes.

- Qu'est-ce qu'un TMS ? Conséquences et chiffres clés
- Anatomie et biomécanique simplifiées : colonne, articulations, zones à risque
- Facteurs aggravants : gestes répétitifs, port de charges, environnement mal adapté
- Principes de prévention et d'économie d'effort
- Discussion interactive + partage d'expériences terrain
- 💡 Exercice pratique :
- ✓ Auto-évaluation des postures habituelles sur poste

🛠️ Partie 2 – Techniques de manutention (2h)

🎯 Apprendre et appliquer les gestes techniques sécuritaires.

- Comment bien porter, déplacer, pousser, tirer
- Adapter sa posture à la charge et au contexte (sol glissant, contraintes d'espace...)
- Notions de levier, points d'appui, stabilité
- Introduction aux aides à la manutention (brève)
- 💡 Atelier pratique terrain :
- ✓ Simulations avec et sans charge réelle
- ✓ Corrections personnalisées en direct
- ✓ Mise en situation concrète selon les postes des participants

🔄 Entre les deux sessions : retour en poste

🎯 Les participants testent les conseils vus en formation sur le terrain. Ils reviennent avec leurs questions, réussites ou difficultés pour les retravailler ensemble lors de la 2^e demi-journée.

🕒 Demi-journée 2 – Approfondir, ajuster et aller plus loin
Objectif : Corriger, perfectionner, approfondir certaines thématiques et intégrer des notions complémentaires de prévention globale.

🔄 Retour d'expérience & ajustements (45 min)

🎯 Identifier les points d'amélioration, corriger les mauvaises habitudes persistantes.

- Tour de table sur ce qui a été testé depuis la première session
- Analyse des cas concrets rencontrés
- Mises en situation à rejouer avec corrections individualisées

🛠️ Partie 3 – Matériel & environnement (45 min)

🎯 Mieux utiliser les outils disponibles et adapter l'environnement de travail.

- Zoom sur les aides techniques : chariots, diables, sangles, glissières...
- Organisation optimale du poste pour limiter les gestes inutiles
- 💡 Atelier pratique :
- ✓ Utilisation du matériel disponible sur site
- ✓ Analyse de poste en binôme : ce qui pourrait être optimisé ?

🕒 Partie 4 – Préparer et soulager son corps (1h15)

🎯 Intégrer l'éveil musculaire et les micro-routines dans le quotidien professionnel.

- Pourquoi s'échauffer avant le poste ? Quoi faire et en combien de temps ?
- Étirements simples post-journée / auto-récupération
- Micro-pauses efficaces en 30 secondes
- Respiration pour relâcher les tensions
- 💡 Pratique collective :
- ✓ Routine d'éveil musculaire
- ✓ Séance de récupération active
- ✓ Relaxation minute (respiration + étirements)

🔒 Clôture et transmission (45 min)

🎯 Valoriser le rôle de chacun dans la prévention au quotidien.

- Comment transmettre les bons gestes à ses collègues
- Conseils pour entretenir ses nouvelles habitudes
- Q&R, évaluation des acquis
- Remise d'une fiche pratique et de l'attestation de fin de formation