

FICHE PROGRAMME

Gestes et Postures – Aide Soignant(e)

Préserver le corps des soignants lors des transferts et des soins, avec deux demi-journées espacées pour tester les gestes en service.



DURÉE

6h

2 × 3h

EFFECTIF

1 à 8

stagiaires

FORMAT

Intra

dans vos locaux

PRÉREQUIS

Aucun

VALIDATION

Attestation

de fin de formation

Objectifs pédagogiques

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

- 1 Identifier les risques de TMS liés aux soins, transferts et station debout
- 2 Appliquer les principes d'économie d'effort pour préserver dos, épaules et genoux
- 3 Mettre en œuvre des techniques sûres d'aide à la mobilisation et au transfert
- 4 Utiliser les aides techniques : lève-personne, draps de glisse, ceintures...
- 5 Aménager l'espace de soin : hauteur du lit, accès au matériel
- 6 Intégrer éveil musculaire, micro-pauses et récupération au quotidien

Public concerné

Aides-soignant(e)s et plus largement le personnel qui mobilise des patients : ASH, brancardiers, auxiliaires de vie, AES, aides à domicile, en EHPAD, établissements de santé, SSIAD ou structures du handicap.

Prérequis : Aucun prérequis.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

- Code du travail, art. R4541-8 (formation pratique aux gestes et postures)
- Code du travail, art. R4541-1 à R4541-10 (manutention manuelle des charges)
- Code du travail, art. L4121-1 et L4121-2 (obligation et principes de prévention)
- Code du travail, art. L4141-2 (formation à la sécurité : embauche, changement de poste...)
- Recommandation CNAM R471 (prévention des TMS, aide et soins en établissement)

Pourquoi former vos équipes ?

Répondre à l'obligation

L'article R4541-8 couvre toute manutention manuelle, y compris la mobilisation des personnes.

Protéger les soignants

Le soin est l'un des secteurs les plus touchés par les lombalgies : de bons gestes limitent arrêts et usure.

Mieux accompagner les patients

Des gestes maîtrisés rendent les transferts plus sûrs et plus confortables pour la personne aidée.

Nos engagements

- ✓ Ostéopathes, kinés ou coachs sportifs formateurs
- ✓ Formation dans vos locaux, sur vos postes réels
- ✓ Groupes réduits : chacun est corrigé
- ✓ Devis sous 48 h, session sous 2 semaines

98 %

de stagiaires satisfaits

100 %

de réussite aux évaluations

Programme détaillé

Deux demi-journées de 3 h espacées de 1 à 4 semaines. Entre les deux, les participants testent les gestes en service ; la 2e session corrige et approfondit à partir de leurs cas réels.

Théorie 40 %

Pratique 60 %

01 Session 1 – Risques, TMS et prévention

- Recueil des besoins et des gestes à risque rencontrés en service
- TMS : définition, chiffres clés du secteur, anatomie et biomécanique simplifiées
- Facteurs aggravants : gestes répétitifs, postures penchées, environnement inadapté
- Auto-évaluation des postures habituelles

04 Session 2 – Retour d'expérience, matériel et environnement

- Analyse des cas rencontrés, mises en situation rejouées et corrigées
- Aides techniques : lève-personne, draps de glisse, sangles, chariots
- Organisation du poste et analyse de situation en binôme

02 Session 1 – Techniques de manutention

- Porter, déplacer, pousser, tirer : leviers, appuis, stabilité
- Adapter sa posture au patient et au contexte (lit, fauteuil, toilette)
- Atelier pratique avec corrections individuelles

05 Session 2 – Préparer et soulager son corps

- Routine d'éveil musculaire avant le poste
- Micro-pauses, étirements, auto-récupération et respiration
- Transmettre les bons gestes à ses collègues ; évaluation des acquis

03 Entre les deux sessions : retour en poste

- Mise en application des gestes en service
- Repérage des difficultés et réussites à retravailler

MÉTHODES & MOYENS

- Pédagogie active : 60 % de pratique
- Lit médicalisé, fauteuil et aides techniques de l'établissement
- Mises en situation de soins réelles
- Format 2 × 3 h avec retour en poste
- Fiche pratique remise aux stagiaires

ÉVALUATION

- Évaluation formative pendant les exercices pratiques
- QCM de 10 questions (note minimale 12/20)
- Grille d'évaluation pratique (70 % de « fait » ou « + »)
- Questionnaire de satisfaction à chaud

VALIDATION

Attestation individuelle de fin de formation remise à chaque stagiaire. Formation non certifiante, sans durée de validité réglementaire.

INTERVENANTS

Ostéopathes, kinésithérapeutes ou coaches sportifs formateurs, spécialistes du mouvement et de la prévention des TMS.

MODALITÉS PRATIQUES & ACCÈS

Lieu	Intra-entreprise : dans vos locaux, partout en France	Délai d'accès	Sous 2 semaines après acceptation du devis
Tarif	Sur devis personnalisé selon contexte (effectif, lieu, dates)	Maintien des acquis	Aucune obligation de recyclage : rappel conseillé tous les 3 ans. Pour une démarche certifiante, voir l'Acteur PRAP 2S.
Inscription	Sur devis, par téléphone ou e-mail. Convention et convocation envoyées avant la session.	Accessibilité	Ouverte aux personnes en situation de handicap, adaptation étudiée au cas par cas. Référent handicap : Gilles Dazzi.

Un projet de formation ? Devis personnalisé sous 48 h.

06 74 46 66 41 · contact@vitalforma.fr · www.vitalforma.fr