



Référence : 202511

Durée :

14 Heures

Nombre de participants :

3 à 8 personnes

Contact :

**Mme Stéphanie MERLAT-
LOUCHART**

Consultante en Prévention
Santé et Sécurité au travail

Espace Prévôté
6, Rue de la Prévôté
78550 HOUDAN

07 61 44 51 08

Stephany.formation@gmail.com

<http://pacprev.fr>

*Pacprev s'adapte aux besoins
spécifiques de tous. N'hésitez
pas à signaler vos besoins à
l'inscription*



**Besoin d'informations ?
Contactez-nous !**

Programme de formation

Gestes et postures en 14h

Sanitaire et Social

Objectifs :

- Comprendre les principes de base de l'ergonomie et de la prévention des Troubles Musculosquelettiques
- Identifier les situations à risque dans les activités du secteur sanitaire et social
- Adopter des postures et des gestes adaptés lors des manutentions (aide à la mobilisation des patients, du matériel, du mobilier)
- Mettre en place des bonnes pratiques au quotidien pour préserver leur santé et celle des patients ou résidents

Public :

Personnel au contact de patients ou résidents

Prérequis : aucun

Programme :

- Définir les besoins liés à l'activité des participants
- Sensibiliser aux risques de troubles musculosquelettiques (TMS) et aux limites du corps humain
- Identifier les situations à risque dans son activité et les analyser
- Principes d'ergonomie et de d'aide à la mobilisation
- Mise en situation pratiques et apprentissage des gestes
- Découverte ou révision de l'utilisation des moyens d'aides techniques
- Synthèse et évaluation des acquis

Méthodes pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.
- Supports visuels (photos, vidéos, fiches repères).
- Mise en situation sur le matériel habituel (si possible dans la structure)
- Adaptation au poste et à l'environnement réel des participants

Evaluation : QCM fin de formation sur les notions abordées