



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](mailto: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 Musculosquelettique
- 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 musculosquelettique (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