



## APTITUDES

Les stagiaires identifient les comportements à risque lié à la pratique de leur activité.



## COMPETENCES

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capable d'adopter les bons comportements et les bonnes postures afin de réduire l'apparition de TMS



## PUBLICS

Ensemble des collaborateurs



## DUREE | 7 Heures\*



## ACCES A LA FORMATION

Intra / Inter : entrée en formation toute l'année  
Formation disponible en présentiel



## FORMATEUR

Formateur spécialisé (PRAP2S, prévention des risques ...)



## COÛT

À partir de 1200€ HT



## DÉLAIS

Accès à la formation estimé à 2 mois

\*En fonction des besoins, la durée peut évoluer. Nous consulter.  
Ref : formation sur -mesure

# Gestes et Postures

## Contexte

Les résidences services seniors accueillent des personnes âgées autonomes ou semi-autonomes. En France, la formation des employés de l'entreprise en matière de prévention des risques professionnels est une obligation imposée à l'employeur par le code du travail.

## Pré-requis

Aucun

## Objectifs

- Identifier les risques inhérents à leurs activités
- Adopter les bons gestes et les bonnes postures dans la pratique du quotidien auprès des résidents
- Réaliser des étirements et échauffement efficaces

## Contenu de la formation

- Coûts directs et indirects des AT et MP
- Les 9 principes généraux de prévention
- Le document unique
- Les différents risques au travail
- Savoir identifier les risques sur les postes de travail et proposer des solutions
- Définition de trouble musculosquelettique

Le fonctionnement du corps humain :

- Les muscles, les articulations et les tendons et leurs différentes lésions
- La colonne vertébrale et ses principales lésions
- Les principales pathologies du dos

Les facteurs individuels et professionnels favorisant la survenue d'un TMS

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort lors de manutention de charge

L'intérêt de l'échauffement en début de journée

Les gestes à éviter

Mise en application, en lien avec les activités quotidiennes :

- Entrer / sortir de sa voiture
- Porter des charges inertes : port de bac à linge, port de seau de ménage, port des courses alimentaires, ....
- Remplir / vider une machine à laver

## Méthodes Pédagogiques

- Mise en situation de groupe
- Travail en binôme
- Echanges interactifs entre les stagiaires et avec le formateur
- Débriefings autour des situations rencontrées

## Modalités d'évaluation

- Évaluation des connaissances
- Attestation individuelle de formation
- Questionnaire de satisfaction (stagiaire et client)
- Formation ne faisant pas l'objet d'une certification



\*janv à dec. 2023  
échantillon de 65 stagiaires



Nos formations sont accessibles aux personnes en situations de handicap et aux personnes à mobilité réduite