



# Formation Gestes et postures de l'ASH

## TAUX DE SATISFACTION\*

95 %

\* chiffres 2023

## TAUX DE RECOMMANDATION\*

92 %

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- › Apports théoriques
- › Mises en situations
- › Exercices pratiques
- › Échange formateur / stagiaire sur le quotidien professionnel

## INTERVENANTS

- › Ergothérapeute

## € TARIFS

- › Inter : 220€ /

## Prévenir les risques physiques liés aux activités d'ASH.

### PUBLIC CONCERNÉ

Agent de Service Hospitalier.  
(Groupe de 12 personnes maximum)

**Prérequis :** Aucun

### OBJECTIFS

- › Repérer dans son activité les situations susceptibles de nuire à sa santé ou d'entraîner des efforts superflus
- › Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et les risques dorsolombaires
- › Connaître et utiliser les postures sécuritaires au travail pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents
- › Organiser son environnement de travail et optimiser l'utilisation du matériel (chariot de ménage, balai...)

### CONTENU

- › **Prendre soin de soi et travailler en équipe / pratique :**
  - Conscience corporelle, détente musculaire et psychique / automassage (Do-in) et massages, techniques de relâchement musculaire et de relaxation (techniques respiratoires, ancrage, relaxation dynamique)
  - Assouplissement et échauffement musculaire / condition physique
  - Entraînement aux gestes et postures de base / fentes, mouvements pendulaires, banquettes, chevalier servant, recherche d'équilibre, appuis, consoles, mobilités des pieds, coordination gestuelle à deux (fentes coordonnées, techniques de rappel)
- › **Étude des principes de sécurité physique et d'économie d'effort :**
  - Notions de biomécanique
  - Anatomie, physiologie, pathologie
  - Ergonomie
  - Condition physique
- › **Mise en application des postures adaptées**
- › **Utilisation du matériel à disposition en respectant la bonne**

pers.

> Intra : 1350€ j.

/ gr.

### pratique de manutention

> Comment améliorer son environnement de travail ?

- Bonnes pratiques et ergonomie (illustration d'échauffement...)

✓ **ÉVALUATION DES ACQUIS**

⇒ **À l'issue** : mise en situation

**👤 SATISFACTION DES PARTICIPANTS**



> **Durée** : 1 jour

> **Dates** : 23 mai 2025