



Formation Gestes et postures



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- › Apports théoriques
- › Mise en situation
- › Exercices pratiques
- › Échange formateur / stagiaire sur le quotidien professionnel

INTERVENANTS

- › Ergothérapeute, CHU Clermont-Ferrand

€ TARIFS

- > Inter : 210€ / pers.
- > Intra : 1350€ j. / gr.

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**

pratique de manutention

› **Comment améliorer son environnement de travail ?**

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

✓ **ÉVALUATION DES ACQUIS**

⇒ **Au début** : recueil des attentes

⇒ **En cours** : cas pratique

⇒ **À l'issue** : mise en situation

👤 **SATISFACTION DES PARTICIPANTS**



> **Durée** : 1 jour

> **Dates** : 14 juin 2021