



# Formation Gestes et postures de l'ASH

## TAUX DE SATISFACTION\*

96 %

\* chiffres 2022

## TAUX DE RECOMMANDATION\*

100 %

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

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

## INTERVENANTS

- › Ergothérapeute, CHU Clermont-Ferrand

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

## € TARIFS

> **Inter** : 220€ / pers.

> **Intra** : 1350€ j. / gr.

- 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

⇒ **À l'issue** : mise en situation

## 👤 SATISFACTION DES PARTICIPANTS



> **Durée** : 1 jour

> **Dates** : 20 juin 2023