

# Formation Gestes et postures de l'ASH - QVTRPS21

 1 jour

Présentiel

## Public concerné

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

## Pré-requis

Aucuns

## 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...)



## Méthodes pédagogiques

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



## Intervenants

- › Ergothérapeute, CHU Clermont-Ferrand



## Évaluation des acquis

mise en situation

**Tarif Inter 240€ / pers.**

**Tarif Intra 1350€ j. / gr.**

### Prochaines sessions

> 29 mai 2026

**95%**

Taux de satisfaction \*

**93%**

Taux de recommandation \*

**04 73 75 40 30**

**[cfps@chu-clermontferrand.fr](mailto:cfps@chu-clermontferrand.fr)**

© CFPS CHU Clermont-Ferrand