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
– Entrainement 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

> 28 mai 2027

95%

Taux de satisfaction *

93%

Taux de recommandation *

CLERMONT-FERRAND
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

CFPS
CENTRE DE FORMATION
DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

04 73 75 40 30

cfps@chu-clermontferrand.fr

© CFPS CHU Clermont-Ferrand