

OBJECTIFS

- Se positionner en tant qu'acteur de la prévention dans son service ou établissement.
- Observer et analyser sa propre activité pour repérer les situations à risques pour sa santé.
- Participer à la maîtrise des risques liés à l'activité physique, notamment lors des manutentions de personnes.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort dans les gestes professionnels.
- Proposer et relayer des pistes d'amélioration auprès de son équipe ou référent prévention.

PROGRAMME

ENJEUX HUMAINS, ÉCONOMIQUES ET JURIDIQUES DE LA PRÉVENTION

- Notions de danger, risque, dommage, événement déclencheur
- Statistiques sur les TMS, lombalgies, accidents dans le secteur médico-social
- Identification des acteurs internes et externes de la prévention : direction, CSE, médecin du travail, SST, IPRP...

LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN

- Anatomie fonctionnelle : colonne vertébrale, muscles, articulations
- Les facteurs de sollicitation biomécanique : efforts, répétitions, posture
- Pathologies liées : lombalgies, TMS des membres supérieurs, fatigue musculaire
- Notion d'usure professionnelle

OBSERVER UNE SITUATION DE TRAVAIL

- Techniques d'observation neutre (grille PRAP, schéma corporel, repères visuels)



PUBLIC

Professionnels du soin, de l'accompagnement ou de l'aide à la personne (ASH, aides-soignants, AMP, AES, infirmiers, aides à domicile...)



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

4 jours (28 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

- Analyse de photos/vidéos de situations professionnelles
- Mise en situation sur les postes types du sanitaire / médico-social : toilette, transfert, habillage, aide au repas...

IDENTIFIER LES DÉTERMINANTS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Contraintes organisationnelles, techniques, humaines
- Répartition des efforts dans le corps (appuis, compensations)

ACCOMPAGNER LA MOBILITÉ DANS LE RESPECT DE L'AUTONOMIE

- Principes de l'ALM (Accompagnement à la Mobilité)
- Respect des capacités restantes de la personne
- Favoriser la participation et limiter les manutentions complètes
- Communication verbale et gestuelle adaptée

APPLIQUER LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE

- Gainage, posture du dos, alignement segments corporels
- Appuis et points de force : talons, fessiers, avant-bras
- Démonstrations et exercices : transfert lit / fauteuil, relevé de sol, aide à la marche
- Manutention d'objets : chariot, plateau, matériel médical

RECHERCHER ET PROPOSER DES AMÉLIORATIONS

- Identifier les leviers d'action : techniques, matériels, organisationnels
- Formuler des propositions simples, adaptées au contexte réel
- Communiquer avec l'encadrement, l'équipe, les référents prévention
- Notion de démarche participative / remontée terrain

Évaluation finale

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques illustrés (supports INRS)
- Études de cas concrets issus du terrain
- Simulations pratiques avec matériel adapté
- Utilisation d'aides techniques (lève-personne, draps de glisse...)
- Travaux de groupe, études de cas.



PUBLIC

Professionnels du soin, de l'accompagnement ou de l'aide à la personne (ASH, aides-soignants, AMP, AES, infirmiers, aides à domicile...)



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

4 jours (28 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr