

## Formation Gestes et postures - Aides à domicile

Pour limiter les risques liés à la manutention de personnes et à la manipulation de charges inertes et d'équipements

### OBJECTIFS :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les risques et les conséquences liés à la manutention manuelle et au port de charges.
- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
- Prendre conscience des gestes et postures réalisés sur le poste de travail
- Être capable d'appliquer les techniques adaptées pour réduire les contraintes associées



### PROGRAMME DE LA FORMATION

- Les enjeux de la prévention
- Notions d'anatomie et de physiologie appliquée
- Risques et accidents de manutention
- Principes de prévention
- Découverte des techniques de manutention appropriées en fonction de la situation de travail
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Toute personne appelée à manipuler des charges, à effectuer des postures contraignantes et/ou réaliser des manutentions auprès de personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap.

### PRE-REQUIS NECESSAIRE À LA FORMATION :

Pas de pré-requis à la formation

### MODALITES D'ANIMATION ET MOYENS D'ENCADREMENT DE LA FORMATION :

Progression pédagogique par objectifs  
Méthode participative avec mise en situation

### ORGANISATION ET MODALITES DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION :

- Salle de formation adaptée et accessible aux personnes à mobilité réduite
- Matériels divers pour réaliser les cas pratiques/manipuler des charges.
- Une feuille de présence signée par ½ journée.

### VALIDATION DES ACQUIS DE LA FORMATION :

- Évaluation par le biais d'un questionnaire remis aux participants à l'issue de la formation (questions ouvertes et à choix multiples)
- Une attestation de fin de formation sera délivrée à chaque stagiaire participant à l'ensemble de la formation.

### ANIMATEUR DE LA FORMATION :

Formateur spécialisé dans la prévention des risques professionnels (IPRP) et dans les systèmes de management Qualité Sécurité Environnement et **titulaire de l'attestation de compétences "formateur PRAP" délivrée par l'INRS.**

**Durée : 1 jour, soit 7h00**

En inter ou intra entreprise

4 à 10 stagiaires maximum par session