Les gestes et postures adaptés à l'entretien du cadre de vie et de l'accompagnement du bénéficiaire valide

Porter, pousser, tirer, toutes sortes de charges représentent une part importante du travail des aides ménagères. Ces manœuvres ne sont pas sans risque, notamment pour la colonne vertébrale.Le geste physique rationnel dans le travail n'est pas inné. Là est le fondement de la fatigue prématurée et des risques encourus.Cette formation aborde les différentes techniques de port de charges en minimisant les risques. Elle donne aussi les outils pédagogiques nécessaires pour être fort de proposition d'amélioration sur son lieu de travail. En effet la prévention est le moyen le plus efficace pour limiter l'apparition de troubles et complications d'ordre personnels et professionnels. La formation à la manutention des charges s'inscrit au premier chef dans la prévention.L'agencement du poste de travail et ses répercussions sur la manutention des charges seront également abordés ainsi que l'utilisation du matériel mis à disposition chez les particuliers.

Objectifs

- Appréhender les causes génératrices de TMS
- Manier en toute sécurité la majorité des charges rencontrées dans le cadre professionnel
- Argumenter les gestes et postures choisis en fonction des circonstances de travail
- Faire une bonne utilisation du matériel mis à disposition
- Amorcer une réflexion ergonomique sur les conditions du port de charges
- Accompagner les personnes valides dans leur déplacement

Le + de la formation

Les mises en situation et exercices pratiques représentent la majorité du temps de la formation.

Public concerné et pré-requis

- Aucun prérequis.
- Aide à domicile en charge de l'entretien du cadre de vie

Programme

- Notions d'anatomie
- Le corps et les risques liés à la manutention – Gestes et postures

- Principes fondamentaux permettant une mobilisation sans risque
- Éducation gestuelle spécifique
- Identifier le risque et analyse des pratiques individuelles
- Apprentissage des techniques de manutention

Votre intervenant

- Professionnel spécialiste des formations gestes et postures

Notre démarche

- Une approche pédagogique concrète et pragmatique s'appuyant sur des méthodes de pédagogie active : alternance d'exposés théoriques courts, d'études de cas, d'analyse de pratiques…

Moyens techniques

- Pas de moyens techniques spécifiques.

Livrables

Un certificat de réalisation est délivré aux participants.

Evaluation

- L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation, à l'aide de techniques et outils choisis par l'intervenant.
- La satisfaction des participants est évaluée à l'aide d'un questionnaire et par un « tour de table ».

Inter

Durée : 7h **Jours :** 1 jour

Tarif : 220€

Paris

Date(s) :

• Le 5 Novembre 2026

Lyon

Date(s) :

• Le 23 Novembre 2026

Orléans

Date(s) :

• Le 7 Décembre 2026

Intra

Durée : 7h **Jours :** 1 jour

Tarif : Nous contacter pour toutes demandes de devis.

Demande de contact
Demande de devis

Dernière modification le 23 octobre 2026 à 10h34

FORMASANTÉ
50 rue Tudelle - 45100 ORLEANS
02 38 56 01 01
contact@formasante.fr