

FORMATION GESTES ET POSTURES

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES MIS EN ŒUVRE

- Théorie
- Pratique
- Tableau Velléda ou paper-board
- Supports écrits
- Support vidéo
- Lit médicalisé, fauteuil roulant, lève malade, disque de transfert, sangle de transfert etc...
- Matériaux divers (contre-plaqué, sac de ciment, échelle brouette, pneu, brique , etc...)

DESCRIPTION DES OBJECTIFS DE FORMATION

- Manutention des personnes âgées ou handicapées
- Manutention des charges inertes
- Amélioration des postures de travail
- Application des gestes module après module
- Travail en sous-groupes avec enchaînements et mis en application des différents principes étudiés
- Mis en situation professionnelle (mini cas)

DUREE DE L'ACTION DE FORMATION

- Formation de 3 jours consécutifs ou 1 journée / semaine
- Durée 6 à 7 heures de formation par jour
- Groupes de 8 à 10 agents maximum

LIEU DE L'ACTION DE FORMATION

- Nous recommandons de faire la formation sur place, car il y aura une observation des stagiaires en situation sur lieu de travail.

UN BILAN PEDAGOGIQUE VOUS SERA REMIS APRES CHAQUE FORMATION.

- Le comportement et la progression pédagogique des agents après chaque module
- Leur ressenti et leur vécu pendant cette formation
- Compte rendu du débriefing avec la responsable de formation

Présentation de la formation

C'est un concept basé sur le ressenti et la respiration de tout un chacun. On ne change pas la façon de travailler d'un agent, d'un stagiaire mais on bonifie son geste et sa posture.

Nous allons **PROFITER DE L'EXPERIENCE ET DU VECU** et aussi lui donner **des principes de bases** qu'il utilisera tout au long de sa vie privée et professionnelle.

En utilisant ces principes de base, l'agent ou le stagiaire pourra faire la différence entre un geste contraignant et non contraignant, entre une posture contraignante et non contraignante, et aussi il sera en mesure de cibler et repérer dans son quotidien tout ce qui lui sera néfaste et préjudiciable.

Notons : qu'avec ce concept il n'y a pas d'uniformité, chacun à son propre réglage corporel ; et que la force n'est pas un élément essentiel quelque soit l'âge, la corpulence, la taille et le sexe d'un individu.

Notre approche permet de protéger toutes les parties du corps pour plus **d'efficacité**, de **rendement** et de **sécurité**. **Sans oublier le côté émotionnel et psychique (le STESS.....)**

Le mal de dos et tous les autres accidents, ne sont pas dû à la fatalité, mais ils proviennent d'un ensemble de **dysfonctionnements** (fatigue, nonchalance, agent incompetent, stress, mauvaise ambiance, gestes répétitifs, pénibilité de la tâche. etc..).

Surtout, ne pas oublier les problèmes de **RHUMATO** provoqués par des gestes et postures répétitifs au quotidien (trouble handicapant sur le court, moyen et long terme).

NOTIONS ABORDEES

Manutention des charges inertes et lourdes

Réduire le nombre d'A.T et MP

Comment prioriser la tâche

Comment s'organiser

Comment gérer son temps de travail

Comment décompresser

Application de R.E.F (réflexion, évaluation des risques, finalisation de la tâche)

Sécuriser les agents et les patients

Améliorer les conditions de travail

Maîtrise des gestes et des postures

Lever et coucher du patient hémiparalysé

Lever et coucher du patient paraplégique

Comment faire participer activement un patient paralysé au soin

Comment mobiliser une personne âgée

Comment solliciter le côté inactif

Comment gérer son effort et son stress au quotidien

Ambiance de groupe

Fatigabilité amoindrie

Longévité sur le long terme

Qualité de vie meilleure....etc...

Optimiser les connaissances et les capacités morales et techniques des agents

P.S Il est important de signaler, que cette formation est bénéfique et utile au personnel de tous les corps de métiers.

Notons que c'est la répétitivité, l'effort, le gestuel inapproprié, la méconnaissance de son corps et des postures qui créent des dysfonctionnements, et qui entraînent des accidents

Ne pas oublier que les personnes qui ont un travail sédentaire ou statique, n'éliminent pas les toxines :

Secrétaires, et autres qui réalisent un travail pénible et usant sur le long terme)

Nous sommes tous concernés par les **TROUBLES MUSCULO SQUELETIQUES (T.M.S)** qui affectent **les tendons, les cartilages, les articulations etc**