PREVISUD
Organisme de formation en prévention · Audit · Conseil
Certifié Qualiopi · Actions de formation

G2 Gestes et Postures — Médico-social

Prévention des risques liés à l'activité physique — Mobilisation des personnes

Durée	Format	Public	Effectif max	Prérequis	Modalité
3 heures	1 demi-journée	Soignants et accompagnants	10 personnes	Aucun	Intra-entreprise

Objectifs pédagogiques

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

- Identifier les risques liés à l'activité physique dans les métiers de l'aide et du soin et situer la sinistralité du secteur
- Situer les obligations réglementaires de l'employeur et du salarié, ainsi que les attendus de la recommandation R.471 de l'Assurance Maladie
- Décrire le fonctionnement de la colonne vertébrale et les mécanismes d'apparition des lombalgies et des TMS
- Évaluer les capacités et les ressources de la personne aidée avant toute mobilisation
- Appliquer les principes de l'accompagnement à la mobilité : solliciter les capacités restantes plutôt que faire à la place
- Réaliser les transferts et rehaussements courants en sécurité, pour soi-même et pour la personne accompagnée
- Utiliser les aides techniques disponibles : drap de glisse, disque de transfert, verticalisateur, lève-personne
- Repérer les situations nécessitant une aide technique ou une aide humaine complémentaire et alerter

Déroulé pédagogique

Durée	Phase	Contenu	Méthode
Accueil			
10 min	Accueil	Présentation du formateur, tour de table, recueil des représentations et des situations difficiles vécues par les participants, annonce des objectifs et du déroulé — QCM de positionnement individuel (même QCM repris en fin de formation)	Participatif, QCM de positionnement
Module 1 — Enjeux du secteur et cadre réglementaire			
15 min	Théorie	Sinistralité du secteur de l'aide et du soin à la personne : accidents du travail liés à la manutention de personnes, maladies professionnelles du tableau 57. Enjeux humains et organisationnels. Cadre réglementaire : principes généraux de prévention, obligations en matière de manutention manuelle et de formation. Attendus de la recommandation R.471 de l'Assurance Maladie : évaluation de l'autonomie, équipements, formation du personnel	Exposé illustré, questions/réponses
10 min	Participatif	Inventaire des situations de mobilisation rencontrées dans l'établissement ou au domicile, et des contraintes associées (espace, matériel, temps, comportement de la personne)	Brainstorming

Durée	Phase	Contenu	Méthode
Module 2 — Anatomie et mécanismes lésionnels			
15 min	**Théorie**	Structure et fonctionnement de la colonne vertébrale et des épaules. Mécanismes d'apparition de la lombalgie et des TMS des membres supérieurs. Notion de bras de levier appliquée à la mobilisation d'une personne. Facteurs aggravants propres au secteur : gestes en torsion, hauteur de lit, encombrement, urgence	Exposé illustré, planches anatomiques
10 min	**Atelier**	Repérage des signaux d'alerte (douleur, raideur, fourmillements), conduite à tenir et circuit d'alerte dans l'établissement	Questionnaire individuel, échanges
Module 3 — Accompagner la mobilité et évaluer les capacités			
15 min	**Théorie**	Principes de l'accompagnement à la mobilité : partir des capacités et des ressources de la personne, décomposer le mouvement naturel, guider par la voix et le regard plutôt que par la force. Évaluation préalable : état de vigilance, appui, préhension, douleur, compréhension des consignes, matériel disponible. Notion de mobilisation à deux et de coordination	Exposé illustré, vidéos de démonstration
10 min	**Étude de cas**	Analyse en sous-groupes de trois situations types de l'établissement : quelles capacités mobilisables, quelle technique, quelle aide technique, quel effectif nécessaire	Travail en sous-groupes, restitution
Module 4 — Mobilisations et transferts sans aide technique			
10 min	**Démonstration**	Démonstration commentée des principes de sécurité physique appliqués à la mobilisation : positionnement des pieds, verrouillage lombaire, transfert du poids du corps, prises et contre-prises, rythme et synchronisation avec la personne	Démonstration commentée
40 min	**Pratique**	Ateliers pratiques entre stagiaires puis sur mannequin : rehaussement au lit et au fauteuil, retournement, passage couché-assis, transfert lit-fauteuil, redressement, relevé d'une personne au sol, accompagnement à la marche. Correction individuelle par le formateur	Ateliers pratiques, correction individualisée
Module 5 — Aides techniques			
10 min	**Présentation**	Panorama des aides techniques et critères de choix : drap et planche de glisse, disque et plateau de transfert, ceinture de transfert, verticalisateur, lève-personne, lit à hauteur variable. Vérifications avant usage, entretien, limites d'emploi	Exposé, présentation du matériel
15 min	**Pratique**	Ateliers d'utilisation des aides techniques présentes dans l'établissement : mise en place du drap de glisse, transfert au disque, utilisation du verticalisateur et du lève-personne avec sangle adaptée, réglage du lit	Ateliers pratiques sur matériel de l'établissement
Évaluation et clôture			
10 min	**Évaluation**	QCM de fin de formation de 10 questions couvrant les cinq modules (identique au QCM de positionnement). Évaluation pratique par observation du formateur sur grille individuelle	QCM + grille d'observation
10 min	**Bilan**	Synthèse des points clés, réponses aux questions, remise du mémento et de la documentation INRS, questionnaire de satisfaction	Échanges, remise des documents
3h00	**TOTAL**		

Moyens pédagogiques

- Support de présentation illustré spécifique aux métiers de l'aide et du soin
- Mannequin de démonstration du rachis
- Lit médicalisé, fauteuil et mannequin de mobilisation, ou matériel de l'établissement mis à disposition
- Aides techniques de l'établissement : drap de glisse, disque de transfert, ceinture, verticalisateur, lève-personne
- Documentation INRS remise aux stagiaires : ED 6387 « Les TMS, tous concernés » et ED 6444 « Les lombalgies, les comprendre, les prévenir »
- Grille d'évaluation individuelle et QCM
- Mémento gestes et postures offert à chaque stagiaire

Profil formateur

Profil formateur

Formateur en prévention des risques professionnels, justifiant d'une formation en prévention des risques professionnels et d'une pratique régulière de l'animation de formations en entreprise.
Maîtrise des référentiels INRS relatifs à la manutention des personnes, à l'accompagnement à la mobilité et à l'analyse de la charge physique de travail en secteur sanitaire et social.

Suivi administratif

Modalités d'évaluation et suivi

QCM de positionnement de 10 questions en début et fin de formation pour mesurer l'évolution des connaissances et la bonne assimilation des acquis.
Évaluation formative continue par observation du formateur lors des exercices pratiques et mises en situation, sur grille d'observation individuelle.
Certificat de réalisation.
Feuille d'émargement signée par chaque stagiaire et le formateur. Questionnaire de satisfaction remis à chaque stagiaire en fin de session.
Aucune périodicité réglementaire n'est fixée pour cette formation ; une actualisation tous les 24 mois est recommandée, ainsi qu'à chaque changement de poste ou d'équipement.

Accessibilité PSH

Informations sur l'accessibilité

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap. PREVISUD s'attache à donner à tous les mêmes chances d'accéder à la formation et de maintenir l'emploi.
Toute situation de handicap ou tout besoin d'adaptation signalé en amont fera l'objet d'une adaptation pédagogique concertée avec le référent handicap de PREVISUD : Antoine Yvorra — info@previsud.fr — 09 67 36 66 00, qui pourra si nécessaire se coordonner avec l'entreprise cliente.
La partie pratique peut être aménagée (observation, démonstration adaptée) afin que chaque participant puisse suivre la formation dans les meilleures conditions.

Modalités d’inscription et délais d’accès

Inscription et accès

L'inscription à cette formation s'effectue de manière simple et directe : les participants s'inscrivent auprès de leur responsable hiérarchique ou du coordinateur de formation de l'entreprise, qui transmet la demande à PREVISUD.

Toute situation de handicap ou besoin d'adaptation est à signaler au moment de l'inscription, afin de mettre en place les aménagements nécessaires et garantir une accessibilité optimale.

Nous demandons aux commanditaires de la formation de communiquer à PREVISUD les risques spécifiques de l'entreprise afin de contextualiser la formation, et de transmettre aux participants nos coordonnées de contact, afin que ceux-ci puissent, s'ils le souhaitent, nous transmettre directement et en toute confidentialité toute information utile.

Délai d'accès : la formation peut être organisée sous 15 jours ouvrés à compter de la validation de l'inscription, sous réserve de disponibilité des formateurs et du calendrier convenu avec le client.

Tarif : nous consulter. Demandez un devis à info@previsud.fr ou via le formulaire de contact sur notre site.

Pour une inscription à titre individuel (particulier), merci de nous contacter directement à info@previsud.fr ou au 09 67 36 66 00.

Références réglementaires : Art. L.4121-1 à L.4121-5 · R.4121-1 · R.4541-1 à R.4541-11 du Code du travail · Art. R.4541-8 (obligation d'information et de formation à la sécurité) · Recommandation R.471 de l'Assurance Maladie – Risques professionnels (prévention des TMS dans les activités d'aide et de soins en établissement)