

---

# Programme de Formation

---

## Gestes et postures : Port de personnes à mobilité réduite

---

### Organisation

---

**Durée :** 3 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à manipuler des charges et/ou à effectuer des mouvements répétitifs.



#### **Objectifs pédagogiques**

- Acquérir les principes d'ergonomie appliqués à la manutention de personnes.
- Prévenir les accidents et TMS liés aux mauvaises postures ou à une aide inadaptée.
- Appliquer les techniques sécuritaires de port et de transfert de personnes à mobilité réduite.
- Favoriser le confort et la sécurité du professionnel comme de la personne accompagnée.
- Sensibiliser à la communication et à la relation d'aide lors des manipulations.



#### **Description**

##### **1. Comprendre les fondamentaux de l'ergonomie et de la prévention des risques**

- Cadre réglementaire : obligations de l'employeur et du salarié en matière de prévention des risques professionnels.
- Fonctionnement du corps humain : anatomie, contraintes biomécaniques et limites physiologiques.
- Identification des risques spécifiques liés à la manutention de personnes :
  - Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
  - Risques de chute pour le professionnel et la personne accompagnée

##### **2. Techniques sécuritaires de port et d'accompagnement des personnes à mobilité réduite**

- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort : équilibre, appuis, position du dos et des jambes.
- Utilisation du matériel d'aide à la manutention ex: lève-personnes, draps de glisse, verticalisateurs, ceintures de transfert, planches de transfert, etc.
- Apprentissage des gestes adaptés pour :
  - Aider une personne à se lever ou s'asseoir
  - Effectuer un transfert lit/fauteuil ou fauteuil/toilette
  - Accompagner un déplacement en toute sécurité



#### **Prérequis**

Aucun pré-requis.





### **Modalités pédagogiques**

- Alternance d'apports théoriques et d'ateliers pratiques.
- Participation active à travers des exercices de manipulation et des étirements.
- Mises en situation pratiques : exercices de manipulation en binôme, corrections individualisées, analyse des postures.
- Échanges et retours d'expérience : difficultés rencontrées, bonnes pratiques à partager.



### **Moyens et supports pédagogiques**

- Diaporama pour illustrer les concepts d'ergonomie et d'anatomie.
- Fiches pratiques et guides pour les exercices et ajustements ergonomiques.
- Démonstration des exercices d'étirement et de relaxation.
- Matériel pour ajuster les postes de travail .



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

- Évaluation continue à travers les exercices pratiques
- Quizz



### **Informations sur l'accessibilité**

Les différentes formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Néanmoins, la validation de certaines formations peut être subordonnée à la mise en œuvre de séquences pratiques. Une analyse des besoins et des conditions d'accès sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation.

Pour toute question, vous pouvez contacter notre service administratif à [formation@kerea.eu](mailto:formation@kerea.eu)

#### **Conditions d'accompagnement**

Afin de faciliter l'accès des personnes en situation de handicap à notre offre de formation, une analyse des besoins est réalisée en lien avec des partenaires spécialisés. Cette analyse permet d'identifier les moyens d'adaptation, d'assistance ou de compensation à mettre éventuellement en œuvre.

Pour toute question, vous pouvez contacter notre service administratif à [formation@kerea.eu](mailto:formation@kerea.eu)



## **Modalités techniques et environnement**

### **Conditions de réalisation matérielle de la formation :**

- Rappel aux stagiaires d'apporter leurs propres affaires : matériels (stylo, bloc note etc.)
- Une salle de formation dotée de tables, de chaises en nombre suffisant avec idéalement la possibilité de disposer également d'un espace permettant les mises en pratique
- Un moyen de diffusion du contenu (vidéoprojecteur avec écran ou mur blanc, ou télévision avec câble de branchement)
- Un paperboard avec des feutres de couleurs
- Un téléphone, tablette ou ordinateur par stagiaire pour faciliter l'accès à l'espace connecté personnel

### **Conditions de réalisation matérielle en cas de déploiement à distance :**

- Un endroit pour s'isoler et pouvoir s'immerger dans la formation
- Matériel informatique en bon état de fonctionnement (micro, camera, pc, tablette)

**L'assistance technique et pédagogique est accessible à l'adresse : [formation@kerea.eu](mailto:formation@kerea.eu)**