

## Objectifs de la formation :

**Compétence visée :** Réaliser des gestes et manipulation et de mobilisation de personnes fragilisées, dans le respect des bonnes pratiques.

- **Aptitudes :**

- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique (Notions d'anatomie, physiologie)
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence et la gravité des accidents

## Public concerné :

Professionnels du soin

**Prérequis :** Absence de prérequis.

**Durée :** 1 jour

## Méthodes pédagogiques :

- Exposé du formateur, exercices pratiques.
- Apports théoriques et mises en situation

## Le programme : (N'hésitez pas à nous contacter, de manière à adapter ce programme au plus près de vos besoins ...)

### 1. Repérage et prévention des risques liés au métier : Apports théoriques (1h)

- Notions d'anatomie et de physiologie
- Connaître les causes de contraintes (temps, organisation)
- Identifier les risques des disques intervertébraux
- Analyser les mouvements à risques (causes et conséquences)
- Assimiler les enjeux de la prévention des TMS

### 2. MISES EN PRATIQUES SUR LE TERRAIN

- Apprentissage des gestes (et aides) à la mobilisation d'une personne dépendante
- Mise en place et utilisation humaines et/ou techniques en fonction du (des) déficits fonctionnels
- Identification des difficultés rencontrées et recherche de solutions adaptées, dans une logique d'autonomie et de préservation des capacités fonctionnelles

### 3. Soulager les douleurs lombaires

- Notions de « repos actif »
- Renforcer les muscles
- Corriger les postures à risque
- Analyse des postes en situation de travail

### Modalités de validations des acquis :

- Réalisation d'un test de connaissances en amont et en aval de la formation
- Attestation de fin de formation

<b>Contacts</b>	Céline LISEK 06-87-43-90-76 <a href="mailto:lisekformation@gmail.com">lisekformation@gmail.com</a>	Delphine PARIS 06-76-90-77-07 <a href="mailto:delphine80paris@gmail.com">delphine80paris@gmail.com</a>
<b>Modalités et délais d'accès</b>	Locaux mis à disposition par l'établissement, accessibles aux personnes en situation de handicap, et permettant la distanciation entre participants. <b>En cas de besoins spécifiques, nous contacter.</b> Matériel (PC, vidéoprojecteur) du formateur. Adaptation des moyens pédagogiques par le formateur aux personnes en situation de handicap.	
<b>Evaluation et livrables</b>	Un livret d'accueil est remis à chaque stagiaire en début de séance (format dématérialisé joint au support de formation). Une évaluation des connaissances et de la satisfaction sont réalisés en amont et en aval de formation. Une documentation pédagogique remise à chaque participant, par voie dématérialisée. Une attestation de suivi de formation, les émargements, les tests de positionnement et un compte-rendu pédagogique sont remis au Client, dans les 72h suivant la formation.	

Pour connaître notre taux de satisfaction clients, **Consultez notre site !** [lisekformation.fr](http://lisekformation.fr)