

# MANUTENTION DE PERSONNES FRAGILISEES ET MANUTENTION DE CHARGES

## Public concerné :

Equipe pluridisciplinaire

**Prérequis :** Absence de prérequis.

**Durée :** 1 jour

## Objectifs de la formation :

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

### • Aptitudes :

- Réaliser des gestes et manipulation et de mobilisation de personnes fragilisées ou de charges, dans le respect des bonnes pratiques.
- 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

## 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. Anatomie et TMS : Rappels

- Analyser les mouvements à risques (causes et conséquences)
- Repérer et anticiper l'apparition des TMS
- Les symptômes, les conséquences

### 2. Analyse des risques Manutention de personnes fragilisées :

- Définir les dangers, les situations, les risques et les dommages
- Maîtriser son environnement pour éviter les gestes à risqué
- Matériel utilisé (drap de glissement/ lève-malade ou autre)

### 3. De la théorie à la pratique

- Les gestes à éviter
- Promouvoir les gestes adaptés
- Exercices et cas pratiques (S'exercer aux gestes adaptés (ex : mobiliser une personne, réaliser les transferts sans risque)

### 4. Point sur les différentes charges du quotidien des participants

### 5. Maîtriser son environnement pour éviter les gestes à risqué

### 6. Soulager les douleurs lombaires

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

### 7. De la théorie à la pratique

- Exercices pratiques

### 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, par voie dématérialisée (joint avec le support de formation). Un questionnaire préalable à la formation adressé à chaque stagiaire pour repérer les connaissances en amont, en adéquation avec les objectifs de formation. Une évaluation des connaissances et de la satisfaction sont réalisés en amont 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.	

LISEK Formation Conseil  
16, Lieu-dit La Râperie – 80340 PROYART  
TEL 06 87 43 90 76 – Email : [lisekformation@gmail.com](mailto:lisekformation@gmail.com)

