

FORMATION ERGONOMIE GESTES ET POSTURES – TMS



DATES

Sur demande
Nous consulter

PLACES DISPONIBLES

10

DURÉES

Selon formule :

14 heures en hybride
14 heures en présentiel
28 heures en distanciel

LIEU DE FORMATION

Suivant formule,
Lieu adapté à vos besoins.
Nous contacter

Objectifs de la formation :



Connaitre les règles d'ergonomie et savoir utiliser les techniques de manutention liées aux personnes malades, âgées et/ou handicapées afin de préserver santé et sécurité des personnels des patients et des usagers

ifpa
Formation



WWW.IFPA-FORMATION.COM

*Ne pas jeter sur la voie publique

Wed Oct 22 2025 02:00:00 GMT+0200
(heure d'été d'Europe centrale)

Programme pédagogique

Connaître les risques musculo-squelettiques liés à la manutention des personnes et au port de charges lourdes

- Décrire le rôle et le fonctionnement de la colonne vertébrale et des muscles :
 - Notion d'anatomie, physiopathologie du corps humain
 - Les articulations
 - La colonne vertébrale
 - Les muscles
 - Le dos et son fonctionnement, les pathologies du dos
- Identifier les risques liés à l'activité professionnelle.
- Connaître les principes universels de sécurité : lumière, sols, matériels, ...

Connaître les principes de base des gestes et postures de sécurité

- Prendre conscience des sollicitations de la colonne vertébrale au cours de la vie quotidienne et professionnelle :
 - Etude de l'espace de travail
 - Le geste économique
 - Les postures adaptées aux tâches à accomplir
 - Les anticipations o Les habitudes gestuelles
 - L'organisation du travail
 - Le contrôle de la colonne vertébrale

Connaître les gestes et postures de la manutention de malades

- Connaître les bonnes et mauvaises positions du corps dans la manutention de malades :
 - Aide à la marche, lever/ coucher
 - Assis – debout - 3 méthodes
 - Les aides à la marche - 3 techniques différentes
 - Debout – assis
 - Relever du sol
 - Retournement au lit et rehaussement :
 - Les redressements - Couché - personne aidée trop basse dans le lit - personne aidée trop à gauche ou à droite du lit
 - Couché-assis
 - Le retournement
- Communiquer pour faciliter la manutention des personnes :
 - Éléments de communication verbale et non verbale pour favoriser la mobilisation de la personne et se protéger physiquement
- Aider à mettre en œuvre des techniques de récupération :
 - Combattre la fatigue musculaire et la tension nerveuse
 - La relaxation après l'effort

Adopter les gestes et postures de la manutention de malades

- Mettre en pratique les différentes méthodes de manutention afin d'assurer la protection de la colonne vertébrale des aidants et la sécurité des personnes et des charges :
 - Les redressements ,Les rehaussements, Les abaissements, Les translations
 - Les retournements
 - Les transferts horizontaux ou assis
 - Les relèvements du sol
- Utiliser les aides techniques facilitant la manutention :
 - Lève malades
 - Verticalisateur
 - Disque pivotant
 - Draps de transfert

Modalité d'évaluation

- Evaluation des acquis : Questionnaire et mise en situation
- Evaluation de la formation : Enquête de satisfaction

Modalités de sélection des candidats

Respect des pré-requis uniquement

Public et pré-requis

Public : Toute personne en prise de fonction dans le secteur de l'aide et des services à la personne et souhaitant acquérir les compétences visées par la formation.
Professionnel du secteur de l'aide et des services à la personne souhaitant développer leurs compétences.
Toute personne souhaitant s'orienter vers un métier dans le secteur de l'aide et des services à la personne.

Pré-requis : Maîtriser les bases de la communication écrite et orale. • Pour les formules hybrides et 100% distanciel : Posséder les compétences numériques de base et disposer d'un équipement informatique connecté à Internet (PC ou tablette)

Modalités pédagogiques

Contextualisation professionnelle des apprentissages :
Prise en compte des situations individuelles de travail
Analyse et échange sur les pratiques professionnelles

Formule 100 % distanciel : E-learning Flex

Formation modulaire et individualisée sur plateforme de e-learning
Contenus interactifs, vidéos, quiz
Ressources pédagogiques complémentaires
Fiches pratiques téléchargeables
Tutorat asynchrone avec un formateur expert
Assistante technique

Formule hybride :

En présentiel :

- Méthodes actives et approche compétences :
 - Mises en situation sur plateau technique avec utilisation des équipements de simulation du vieillissement
 - Jeux de rôle/Simulations professionnelles
 - Démarche réflexive
- Contextualisation professionnelle des apprentissages :
- Prise en compte des situations individuelles de travail
- Analyse et échange sur les pratiques professionnelles

En e-learning :

- Formation modulaire et individualisée sur plateforme de e-learning
- Contenus interactifs, vidéos, quiz
- Ressources pédagogiques complémentaires
- Fiches pratiques téléchargeables
- Tutorat asynchrone avec un formateur expert
- Assistante technique

Délais d'accès

Formules hybride ou 100% Présentiel : Dans un délai de 2 semaines à réception d'au moins 6 inscriptions fermes

Formule 100% distanciel : Dans un délai d'une semaine à réception de l'inscription

Coût de la formation

TARIFS INTER-ENTREPRISE (Tarif à la personne)

- E-learning Flex — 250 €
- Hybride — 350 €
- Présentiel Immersion — 450 €

TARIFS INTRA-ENTREPRISE (Tarif groupe)

- E-learning Flex – 1 500 €
- Hybride – 2 130 €
- Présentiel Immersion – 2 640 €

Débouchés

Non concernée

Suites de parcours

Non concernée

Passerelles

Non concernée

Focus Certification

Non concernée

ifpa Formation

Accessibilité

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.
Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation :

Nathalie MORIN **06 79 32 81 51** **nmorin@ifpa-formation.com**

+ d'information ?

Besoin d'en savoir plus sur la formation ou sur les démarches d'inscription ?
Contactez votre conseiller France Travail ou notre assistant·e de site se tient à votre disposition pour vous accompagner et répondre à toutes vos questions.

Contactez :

Ghislaine GUIDET **06 10 01 24 63** **gguidet@ifpa-formation.com**



ifpa

Contacts

0 800 730 962

contact@ifpa-formation.com

Réseaux Sociaux



ifpa AMA Campus.