

# Les gestes et postures en secteur médico-social – Niveau 1 : prévention des TMS et maux de dos

SERVICE À LA PERSONNE

## Objectifs

- ✓ 1 • Savoir identifier les facteurs de risque et les contraintes du travail réel
- ✓ 2 • Limiter les risques liés à la manutention manuelle en appliquant les principes de base de sécurité et d'économie d'effort
- ✓ 3 • Participer à l'aménagement de son poste de travail

## Le programme

Matin

### Sensibilisation à la prévention du mal de dos

#### Les grands principes de l'ergonomie

- ✓ La notion de situation de travail, de danger, de situation dangereuse, de risque, de dommage dans le milieu professionnel
- ✓ Les accidents de travail et les maladies professionnelles
- ✓ Les préjudices humains et économiques pour l'entreprise : focus sur les TMS
- ✓ Les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur
- ✓ Les atteintes de l'appareil locomoteur : lombalgies, troubles musculosquelettiques
- ✓ Les différents facteurs de risque

Après-midi

#### Les principes de sécurité et d'économie d'effort

- ✓ Prendre conscience de ses postures par le biais d'exercices
- ✓ S'approprier les principes de sécurité et d'économie d'effort
- ✓ Découvrir les principes d'aménagement d'un poste de travail

---

Complétez les compétences obtenues avec la formation [Les gestes et postures en secteur médico-social – Niveau 2 : Mobilisation de personnes \(14 h\)](#).

---

### Données (2023)

- ✓ Taux de satisfaction des stagiaires : **94%**
- ✓ Taux de réponse à l'enquête de satisfaction : **49,8%**

## Modalités de la formation

### INTER

Sur l'un de nos sites de formation : Brest, Châteaulin ou Quimper.

Tarif : 420 €

Délais d'accès : inscriptions à réaliser au plus tard 15 jours avant le démarrage de la formation

Les locaux de l'AREP 29 sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

### INTRA / SUR MESURE

Dans vos locaux ou le lieu de votre choix. Pour toute demande, prenez contact avec nous.

Délais d'accès : Le délai d'accès moyen entre la date de validation de la proposition de l'AREP 29 et le démarrage de la formation est d'un mois minimum

## Informations pratiques

### Dates & Lieux

Formation INTRA uniquement - Nous consulter

### Durée de la formation

7 heures - 1 jour

### Public

Personnel d'aide et de soin, à domicile ou en structure médico-sociale  
Formation accessible aux personnes en situation de handicap

### Prérequis

Aucun prérequis spécifique

### Evaluation

- ✔ Évaluation des objectifs (1-3):
  - ✔ Test de connaissance, évaluation des acquis avec le formateur
- ✔ Questionnaire de préformation
- ✔ Questionnaire de satisfaction

### Validation

- ✔ Attestation de formation professionnelle

### Financement

- ✔ Plan de développement des compétences : possibilité de prise en charge par votre OPCO

### Tarif

420 €

## Modalités pédagogiques

- ✔ Apports théoriques et applications pratiques
- ✔ Échanges d'expériences tout au long de la formation
- ✔ Analyse des pratiques
- ✔ Modalités pédagogiques adaptées aux personnes en situation de handicap

## Moyens Techniques

- ✔ Salle de formation
- ✔ Matériel d'ergonomie
- ✔ Diaporama
- ✔ Vidéoprojecteur
- ✔ Support de formation remis au stagiaire
- ✔ Moyens techniques adaptés aux personnes en situation de handicap

## Encadrement

- ✔ Consultante et formatrice expérimentée et habilitée en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP)