



# FICHE PÉDAGOGIQUE DE FORMATION

## Gestes et postures

## Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

### Durée

1 jour – 7 heures

### Public visé

- Accompagnants Éducatifs et Sociaux (AES)
- Aides à domicile
- Aides-soignants intervenant dans l'accompagnement quotidien
- Personnel éducatif et social en structure ou à domicile

### Prérequis

- Aucun
- Agés de 18 ans
- Être en situation d'accompagnement

### Objectif Général

À l'issue de la formation, le participant sera capable **d'adopter des gestes et postures adaptés afin de préserver sa santé et celle des personnes accompagnées.**

## Objectifs Opérationnels

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Adopter spontanément une posture professionnelle sécurisée
- Ajuster sa posture selon la situation et la personne accompagnée
- Réaliser des aides au déplacement **sans se mettre en danger**
- Utiliser les aides techniques de manière efficace

## Organisation pédagogique

- **80 % pratique / 20 % apports ciblés**
- Apports théoriques **courts, contextualisés et immédiatement appliqués**
- Travail sur situations réelles (appartement pédagogique)

# PROGRAMME DE FORMATION

- Introduction et contextualisation
- Les Troubles Musculo-Squelettiques
- Notions d'anatomie et de biomécanique
- Principes fondamentaux des gestes et postures
- Mise en pratique professionnelle
- Aide au lever / coucher (lit non médicalisé)
- Aide à la toilette (salle de bain)
- Aide à la marche et transferts courts

## Méthodes pédagogiques

- Apprentissage par le geste
- Démonstration / reproduction
- Correction individualisée
- Analyse réflexive à partir du terrain
- Pédagogie active et participative

## Moyens pédagogiques

- Lit médicalisé ou simulé
- Fauteuil roulant
- Lève-personne , déambulateur, ....
- Espace de pratique sécurisé
- Fiches gestes clés

## Modalités d'évaluation

- Observation en situation réelle
- Grille de compétences pratiques
- Validation des gestes professionnels

## FINANCEMENT

- OPCO, France travail, .....

## TARIF

**220 HT/personne/jour**