



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

 +33 7 61 67 94 06

 [www.https://cafipformations.fr/](https://cafipformations.fr/)

 contact.cafipformations@gmail.com
snellagroizard@gmail.com

 île de France - Centre Val de Loire