



## Public visé :

Personnels soignants

## Pré requis :

Pas de prérequis nécessaire

## Objectif(s) pédagogique(s)

### Savoirs :

- Les TMS associés aux métiers du soin
- Les questions à se poser qui permettent d'éviter les situations à risques
- Les réflexes et les bonnes pratiques

### Savoir-faire :

- À développer toutes les formes de postures vertueuses
- Identifier les principaux TMS liés aux gestes du soin

### Durant la formation, le stagiaire apprendra :

- A adopter les bonnes techniques de manutention en EHPAD
- A maîtriser l'utilisation des aides techniques
- A mettre en œuvre des techniques de manutention et de transfert en sécurité

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

- Adopter une posture adaptée en se corrigeant seul
- Maîtriser ses gestes au quotidien
- Développer pour soi et autour de soi la culture de l'ergonomie

## **Durée et modalité d'organisation :**

- Dates : à définir
- Horaires : 3h30 de formation par demi-journée
- Durée : 2 demi-journées - 7h de formation
- Organisation : en présentiel, en inter ou en intra-entreprise
- Taille du groupe : de 1 à 10 personnes

## **Lieu :**

A définir

## **Accessibilité :**

Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Nous nous engageons à analyser les aménagements possibles suivant la formation choisie. Les solutions sont aménagées au cas par cas, notamment :

- Tiers-temps ;
- Choix de la modalité en présentiel ou distanciel selon les besoins de la personne.

Les aménagements n'auront pas pour but de modifier le contenu des épreuves d'évaluation et garantiront le maintien du niveau de maîtrise des compétences requis.

## **Modalité et délai d'accès :**

Le bénéficiaire doit retourner tous les documents 5 jours avant le début de la formation, la formation sera accessible après la complétion du dossier de candidature.

## **Tarifs :**

Inter entreprise : 380€/P Net de taxe (date à venir)

Intra entreprise : 1250€ Net de taxe pour un groupe de 10 personnes

## Déroulé / contenu de la formation :

<b>Intitulé de la formation :</b>	<b>Ergonomie et aides techniques pour les soignants</b>					
<b>Durée de la formation :</b>	2 demi-journées : 3h30 de formation par demi-journée Soit 7h de formation au total					
<b>Présentation globale de la formation :</b>	Cette formation s'adresse aux soignants afin d'appréhender et de développer des systèmes ergonomiques pour faciliter le quotidien. Elle permet d'améliorer leur propre santé, leur sécurité et leur confort de travail. A travers des apports concrets et des mises en situation, les participants acquièrent les techniques d'aide.					
<b>Objectifs et compétences visées :</b>	Adopter les bonnes techniques de manutention en EHPAD					
	Maîtriser l'utilisation des aides techniques					
	Optimiser l'organisation du travail pour réduire la fatigue					
<b>Niveau pré requis des stagiaires :</b>	Pas de prérequis nécessaires					
<b>Séquence (par demi-journée)</b>	<b>Contenu détaillé</b>	<b>Durée en heures</b>	<b>Méthode pédagogique utilisée</b>	<b>Outils et supports</b>	<b>Organisation pédagogique</b>	<b>Objectif de la séquence</b>
Jour 1 7h	<b>Accueil des participants</b> Présentation du formateur, tour de table, recueil des attentes  <b>Introduction : Rôle de l'ergonomie et des aides techniques (30min)</b>  <b>Module 1 : Identifier les principales aides techniques (1h00)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconnaître les aides techniques existantes</li> <li>Comprendre leur rôle dans la prévention des TMS</li> <li>Appréhender la culture du bien fait</li> </ul>	7h	Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation, cas pratiques	Tables, chaises, ordinateur, vidéoprojecteur, paperboard, pdf	Salle de formation	Permettre aux professionnels d'utiliser efficacement les aides techniques et les principes d'ergonomie pour préserver leur santé, améliorer la qualité du soin et prévenir les TMS.

- Dépasser les freins à leur utilisation

**Module 2 : Analyser les situations à risque (1h00)**

- Les types de postures, gestes et efforts à risques
- Repérer, détecter les risques
- Identification des situations nécessitant une aide technique

**Méthodes pédagogiques :**

- Fiches mémos « gestes du quotidien »
- Correction des postures

**Module 3 : Maîtriser les usages d'aides en toute sécurité (1h30)**

- Optimiser l'utilisation
- Travailler en sécurité
- Garantir l'intégrité physique du résident ou du patient ainsi que la vôtre

**Méthodes pédagogiques :**

- Exercices de positionnement
- Mises en situation scénarisées

**Module 4 : Adopter une gestuelle fluide, stable et respectueuse du corps (1h30)**

- Apprendre à connaître son schéma corporel
- Apprendre à mobiliser son corps en fonction de ses usages
- Apprendre à protéger son dos et ses articulations

**Méthodes pédagogiques :**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices et routine</li> <li>• Mises en situation</li> </ul> <p><b>Module 5 : Transfert dans la vie quotidienne (1h00)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à capitaliser ses apprentissages dans son quotidien</li> <li>• Penser ergonomie dans la vie de tous les jours</li> <li>• Installer des routines et une culture ergonomie »</li> </ul> <p><b>Atelier de synthèse &amp; débrief collectif (20 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retours d'expérience</li> <li>• Reprise des notions principales</li> <li>• Tour de table</li> </ul> <p><b>Clôture de la formation (10 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bilan oral collectif</li> <li>• Évaluation à chaud</li> <li>• Remise des attestations de fin de formation</li> </ul>					
--	--	--	--	--	--	--

## **Moyen d'encadrement (Formateur) :**

BUDAU Ana Maria est kinésithérapeute libérale depuis 11 ans, consultante et formatrice spécialisée en santé au travail, ergonomie et prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS).

Formée à Paris et membre du Réseau Philippe AUER — un réseau de professionnels de santé dédié à la prévention en entreprise — elle accompagne les soignants, les salariés et les organisations dans l'amélioration durable de leurs conditions de travail.

### Elle intervient régulièrement sur les thématiques suivantes :

- Prévention des TMS
- Gestes et postures en milieu professionnel
- Ergonomie des postes de travail (bureaux, soins, logistique, petite enfance...)
- Santé, sécurité, QVCT et bien-être au travail
- Préservation de la santé physique des enfants (postures, port de charges, ergonomie scolaire)

Son approche pédagogique repose sur des méthodes actives, l'expérimentation et la mise en situation, permettant aux professionnels de s'approprier facilement les outils et d'ancrer durablement les bonnes pratiques dans leur quotidien.

### Avec pour objectifs :

- Améliorer le confort et la santé des salariés,
- Réduire les douleurs et les arrêts de travail,
- Développer le bien-être physique et mental,
- Valoriser une culture de prévention dans les entreprises,
- Sensibiliser, éduquer et accompagner à travers la gestuelle professionnelle, l'éducation posturale et la rééducation fonctionnelle.

Elle œuvre chaque jour pour que chaque employé puisse travailler mieux, sans douleur, et dans un environnement plus sain et plus humain.

Le formateur est disponible à l'adresse suivante : [mya.kineto@yahoo.com](mailto:mya.kineto@yahoo.com)

**Délai de réponse de 48h**

## **Méthodes mobilisées : (Moyens pédagogiques et techniques)**

Moyens techniques :

- Salle de formation, tables, chaises, ordinateur, vidéoprojecteur, paperboard, support pdf

Moyens pédagogiques :

- Face à face pédagogique avec le formateur
- Répartition pédagogique : 50% de théorie et 50% de pratique
- Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation, cas pratiques

## **Ressources pédagogiques :**

Les ressources pédagogiques sont imprimées et délivrées au stagiaire en fin de formation après appropriation pédagogique à l'aide du formateur.

## **Modalités de suivi et d'évaluation :**

Modalité de suivi :

- Feuilles d'émargement par demi-journées

Modalité d'évaluation :

Avant la formation : Test de positionnement sous forme de QCM pour tester ses connaissances

Pendant la formation : Évaluation à chaud sous forme de QCM pour voir l'évolution des acquis des apprenants

Après la formation : Évaluation à froid sous forme d'entretien téléphonique (dans les 2 mois après la formation)

Réussite si plus de 60% de réponses correctes à l'évaluation à chaud

Une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de la formation, ainsi que l'évaluation des acquis sera remise à chaque stagiaire