

# Ergonomie, gestes et postures

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : GPS - Prix 0 : nous consulter

Évitez les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS), dont les conséquences sont souvent sous-estimées, est un enjeu majeur dans le milieu de la santé. Cette formation vous permettra d'identifier les situations potentiellement contraignantes dans le domaine hospitalier et d'adopter les gestes et postures adaptés.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Comprendre les enjeux liés à la sécurité au travail

Appliquer les techniques de gestes et les postures de travail adaptés

Adapter son comportement dans sa fonction pour prévenir le risque

Mettre en pratique les savoirs, savoir-faire et savoir-être nécessaires à la maîtrise de la sécurité au travail

Notre démarche pédagogique s'appuie sur les outils, guides et recommandations de la HAS.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 03/2025

### 1) Les risques majeurs

- Connaître les données de référence.
- Appréhender la réglementation en vigueur.
- Cerner les enjeux, les conséquences et la responsabilité encourue.

*Travaux pratiques : Échanges entre les participants sur leur connaissance de la législation et sur leur situation au sein de leur établissement.*

### 2) Le risque de manutention

- L'ergonomie.
- Les gestes et les postures.
- Les situations traumatisantes pour la colonne vertébrale.
- Les différents types de douleurs, l'origine des douleurs.
- Les charges.

### 3) Le risque lié aux conditions et aux positions de travail

- Les différents matériels et les risques associés.
- Les moyens de lutte et les précautions à prendre.
- Ne pas confondre rapidité et précipitation.

### 4) Le risque de chute

- Glissade.
- Chute avec dénivellation (escalier).

### 5) Les bonnes pratiques

- Notion d'effort et de fatigue.

#### PARTICIPANTS

Tout personnel des milieux de santé concerné.

#### PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

#### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

#### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Principes physiques de manutention.
- Principe d'économie de l'effort.
- Les différentes prises de mains.
- Les neuf principes fondamentaux pour une activité sans risque.

## LES DATES

---

Nous contacter