

# Formation : Ergonomie, gestes et postures

*Cours pratique - 2j - 14h00 - Réf. GPS*

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, le participant 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

## Public concerné

Tout personnel des milieux de santé concerné.

## Prérequis

Aucune connaissance particulière.

## Méthodes et moyens pédagogiques

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

## 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.

## Programme de la formation

### 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.

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

### 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 formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation 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 participant 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

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

## Dates et lieux

### CLASSE À DISTANCE

2026 : 28 mai