

Gestes et postures

Public

Professionnels du secteur social, médico-social, sanitaire.

Prérequis

Aucun.

Objectifs

Repérer et identifier le fonctionnement corporel avec approche de l'anatomie et de la physiologie.
Repérer et identifier les sources de dysfonctionnement corporel, ainsi que les blocages de nouvelles acquisitions.

Être capable d'y remédier dans toutes les situations de la vie professionnelle (techniques adaptées aux spécificités des services).

Comprendre et appliquer les règles ergonomiques et d'ergomotricité pour favoriser l'implication des résidents et prévenir les chutes.

Programme (adaptable en fonction de vos besoins)

Le dos et son fonctionnement

- Connaître et comprendre l'anatomie et la physiologie de la colonne vertébrale.
- Identifier les mécanismes responsables des accidents.

Connaître son corps

- Comprendre l'intérêt d'un entretien corporel régulier.
- Notions sur les échauffements simples à effectuer avant la prise de poste.
- Notions sur les étirements simples à effectuer à la fin de la journée de travail.

Principes de base à la prévention des lombalgies

- Relaxation ou techniques de récupération active.
- Apprentissage de la position verrouillée lombaire dans différentes situations (pratique).

Apprentissage des gestes et postures et des techniques spécifiques au métier

- Elargissement des théories gestes et postures à la vie quotidienne.
-

Méthodes et modalités pédagogiques

En présentiel.

Recueil des attentes.

Tour de table.

Gymnastique, relaxation, étirements, renforcement musculaire (au tapis et individuellement).

Education gestuelle en lien avec les techniques et le matériel utilisé, par des exercices pratiques entre participants, mises en situation.

Modalités et délai d'accès

Modalités et délai d'accès à la formation : ces informations sont transmises aux apprenants par l'employeur en amont de la formation.

Délai de mise en place de la formation : 10 jours minimum à partir de la planification des dates.

INTRA/Sur-Mesure

Durée : 3 jours (21 heures)

Intra

Lieu : dans votre structure

Dates et coût : nous contacter.

Sur-mesure

Vous souhaitez adapter ce programme à vos besoins ? Contactez notre équipe pédagogique dont la spécialité est la conception de solutions de formation sur-mesure.

Animation

Formatrice, kinésithérapeute ou ergothérapeute.

Nombre de participants

Min : 3 | Max. : 12

Modalités d'évaluation

Evaluation de l'atteinte des objectifs en début et en fin de formation.

Evaluation de satisfaction.

Votre contact

Pôle Formation Continue, Conseil et VAE

Hélène TESSON

02 47 62 33 36

formation.continue@its-tours.com

Pour l'accueil des personnes en situation de handicap, vous pouvez adresser vos questions à l'adresse : referent.handicap@its-tours.com

N° de Déclaration d'Activité : 24 37 00082 37

Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.

Mise à jour du 18/12/25 v3