

## GESTES ET POSTURES

### Chiffres clés en 2025 :



35 stagiaires ont suivi la formation



Satisfaction stagiaires note moyenne attribuée : 9,73/10



Des stagiaires ont atteint les objectifs de la formation

**PUBLIC VISE :** Intervenants à domicile, professionnels de santé

**PREREQUIS :** Absence de prérequis

### ACCESIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

**HANDICAP :** Cette formation peut être accessible et adaptée à certaines personnes en situation de handicap (nous contacter pour plus de renseignements).

Numéro d'appel national gratuit : 0 800 360 360

Numéro MDPH 13 : 0 800 81 48 44

Référent Handicap AUXILIA formation : Angeline JACQUET  
angeline.jacquet@auxiliaformation.fr – 04 96 14 16 10

**FORMATRICE :** Noémie BOISSON, Formatrice certifiée INRS-CARSAT

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES (à la fin de la formation, le stagiaire sera capable de) :

- 1- Identifier les TMS liés à son activité professionnelle, définir les principaux facteurs de risque entraînant accidents du travail ou maladies professionnelles, et expliquer les bases d'anatomie, de physiologie et les principales pathologies corporelles associées.
- 2- Expliquer la notion d'ergonomie, et appliquer les principes ergonomiques dans l'organisation de son poste et dans ses gestes professionnels pour prévenir les risques.

VERSION	OBJET DE LA MODIFICATION	DATE DE LA MODIFICATION	QUI
V5	Mise à jour des chiffres clés	Janvier 2026	Fiona

- 3- Identifier les principales aides techniques utilisées pour le transfert et le déplacement des personnes,  
et Assister une personne dans les actes de la vie quotidienne en mettant en œuvre les gestes et postures adaptés.

## **CONTENU :**

### I. LES TMS

- 4- Définition AT/MP
- 5- Statistiques dans le secteur de l'aide à domicile
- 6- Définition des TMS
- 7- Intérêt de la prévention des TMS
- 8- Application des notions en travail en groupe

### II. ANATOMIE/PHYSIOLOGIE/PATHOLOGIE

- 9- Anatomie et physiologie : le rôle des os, des muscles, des ligaments, des tendons, des nerfs et de la colonne vertébrale
- 10- Différentes pathologies du corps : fracture, tendinite, ostéoporose, arthrose, canal carpien...
- 11- Focus sur les pathologies du dos : lumbago, sciatique, hernie discale, tassement vertébral

### III. L'ERGONOMIE

- 12- Définition de l'ergonomie
- 13- Exemples d'application dans le secteur de l'aide à domicile
- 14- Présentation des différentes aides techniques : guidon de transfert, planche de transfert, drap de glisse, verticalisateur,lève-personne, fauteuil gériatrique

### IV. MISE EN PRATIQUE

- 15- Apprentissage d'un échauffement
- 16- PSPEE : démonstration et mise en pratique des principes à appliquer sur les gestes du quotidien pour limiter le risque de blessure
- 17- Démonstration verrouillage lombaire
- 18- Travail en binôme sur les gestes du quotidien en appliquant les bons gestes et les bonnes postures
- 19- Transferts avec les bons gestes et les bonnes postures
- 20- Exercices de détente et d'entretien du rachis.

## **METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES :**

- Apports théoriques, méthodologiques
- Échanges avec les participants à partir des situations rencontrées par les professionnels
- Mise en pratique dans l'appartement pédagogique.

**EVALUATIONS ET SANCTION DE LA FORMATION :** Appréciation de fin de module (questionnaire de satisfaction) et évaluation des acquis donnant lieu à une attestation de formation.

**NOMBRE D'HEURES :** 9 heures par stagiaire

AUXILIA FORMATION -78 Avenue Jules Cantini - 13008 MARSEILLE –  
Tél. : 04.96.14.16.10 Email :[contact@auxiliaformation.fr](mailto:contact@auxiliaformation.fr) – Siret 511 157 760 00022  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93 13 13221 13 auprès du préfet de la région P.A.C.A.  
Site Web: <http://auxiliaformation.com>

VERSION	OBJET DE LA MODIFICATION	DATE DE LA MODIFICATION	QUI
V5	Mise à jour des chiffres clés	Janvier 2026	Fiona

**DATES ET HORAIRES** : Si définies avec le client

**DELAIS D'ACCES** :Pour une session déjà programmée (« en inter ») et afin de compléter un groupe, s'inscrire minimum 15 jours avant le démarrage de la formation. Pour toute demande supplémentaire (groupe) prévoir un délai de 30 jours entre la demande et le démarrage de la formation.

**LIEU** : AUXILIA formation, formation réalisée uniquement en présentiel (Groupe de 10 personnes max).

**TARIFS** :Nous contacter ou consulter notre grille tarifaire en ligne sur notre site

**Contacts** :

Directrice et Référente pédagogique : Angeline JACQUET

Responsable du développement formation : Fiona ROUMANI

Secrétaire : Christel LEUBEUL

AUXILIA FORMATION -78 Avenue Jules Cantini - 13008 MARSEILLE –  
Tél. : 04.96.14.16.10 Email :[contact@auxiliaformation.fr](mailto:contact@auxiliaformation.fr) – Siret 511 157 760 00022  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93 13 13221 13 auprès du préfet de la région P.A.C.A.  
Site Web: <http://auxiliaformation.com>

VERSION	OBJET DE LA MODIFICATION	DATE DE LA MODIFICATION	QUI
V5	Mise à jour des chiffres clés	Janvier 2026	Fiona