

GESTES ET POSTURES

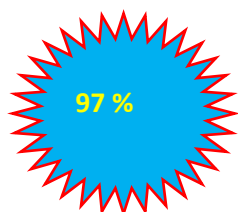
Chiffres clés en 2025 :



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

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE

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.

AUXILIA FORMATION – 78 Avenue Jules Cantini - 13008 MARSEILLE –
Tél. : 04.96.14.16.10 Email : 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

- 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 – 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 – 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