

# Gestes et postures en intervention à domicile

**Public :** Tout professionnel amené à intervenir au domicile des personnes (auxiliaires de vie, aides à domicile, assistant(e)s de vie)

**Durée :** 1 journée (7 heures)

**Lieu de formation :** Deauville

**Coût de la formation :** 1200 € TTC / jour

**Date de formation :** A définir

**Prérequis :** Aucun

## Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les enjeux de prévention des troubles musculosquelettiques (TMS).
- Connaître l'anatomie de base du corps (dos, articulations, muscles sollicités).
- Appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort dans les gestes quotidiens.
- Adopter des postures adaptées lors des manutentions, déplacements et soins à domicile.
- Prévenir l'usure professionnelle et protéger la santé des intervenants

**Méthodes pédagogiques :** Alternance d'apports théoriques et pratiques (mises en situation, jeux de rôle, exercices, démonstrations)

**Modalité :** Formation en présentiel avec adaptation du parcours de formation pour les personnes en situation de handicap par notre référent handicap.

## Contenu

### Matin (3h30)

#### 1. Introduction et prévention des risques 45 min)

- Tour de table et positionnement
- Les enjeux de la prévention (accidents, TMS, impact sur la santé et la qualité de vie).
- Rappel de la réglementation et obligations employeur/salariés.
- Statistiques et spécificités du secteur d'aide à domicile.

## 2. Notions d'anatomie et contraintes physiques (45 min)

- Fonctionnement du dos, de la colonne vertébrale et des articulations.
- Zones de fragilité et gestes à risque.
- Vidéos / schémas interactifs pour comprendre les mécanismes.

## 3. Principes fondamentaux des gestes et postures (2h)

- Principes d'économie d'effort : équilibre, appuis, respiration.
- Déplacements sans charge, avec charge, avec une personne âgée dépendante.
- Manipulation d'objets (courses, matériel, linge, lit).
- Atelier pratique : observation des gestes actuels des participants.

## Après-midi (3h30)

## 4. Mise en pratique adaptée au domicile (2h)

- Transferts et accompagnements manuels sécurisés
- Utilisation des aides techniques simples (coussin de transfert, drap de glisse, planches de transfert).
- Techniques d'économie d'effort
- Organisation de l'espace au domicile pour limiter les contraintes (ergonomie, sécurité).

## 5. Prévention individuelle et hygiène de vie (1h)

- Échauffements et étirements simples pour prévenir les douleurs.
- Gestion de la fatigue et récupération.

## 6. Évaluation et clôture (30 min)

- Quiz interactif de validation des acquis
- Questionnaire de satisfaction
- Clôture et remise d'un support récapitulatif et d'une attestation de fin de formation



<https://www.lcmg-consulting.com/>

02.61.72.00.42