



FORMATIONS BOOST

Thématique : Techniques, gestes et postures professionnelles

Manutention des personnes âgées

Objectifs

- > Éviter et prévenir les TMS
- > Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles
- > Connaître les notions d'ergonomie

Prérequis

- > Aucun prérequis si ce n'est la compréhension du français écrit et oral

Public concerné

- > Aide à domicile
- > Auxiliaire de vie
- > Aide soignant.e

Dates

> 12/01/2026 ; 13/02/2026 ; 30/03/2026 ; 20/04/2026 ;
12/05/2026 ; 25/06/2026 ; 22/09/2026 ; 07/10/2026 ;
19/11/2026 ; 07/12/2026

Tarifs :

> Tarifs inter :

360 € TTC/stagiaire

> Tarifs intra :

1 200 € TTC/jour/groupe

> Coût pédagogique pris en charge par l'OPCO

Modalités :

- > Maximum de 15 participants par session de formation.
- > Formation en présentiel
- > 1 journée de formation de 7 h
- > La formation est validée par un quiz de fin de formation
- > Attestation de suivi de formation remise
- > Les inscriptions sont closes 1 semaine avant la date de la formation

Profil de l'intervenant :

La formation est animée par l'un de nos formateurs spécialisés dans le secteur médico-social.

Programme :

I. Introduction à l'ergonomie et à la manutention

- 1) Définition, historique et principes de l'ergonomie.
- 2) Rappels anatomiques et physiologiques du dos.
- 3) Notions d'effort, de posture et d'équilibre.

II. Principes fondamentaux de la manutention

- 1) Les gestes et postures de sécurité.
- 2) Les bases de l'ergomotricité.
- 3) Notions de centre de gravité, appuis et transfert de charge

III. Les aides techniques

- 1) Présentation et manipulation : lève-personne, drap de glisse, planche de transfert, fauteuil roulant.
- 2) Entretien du matériel et précautions d'usage.

IV. Sécurité, prévention et bientraitance

- 1) Prévention des chutes et des accidents.
- 2) Respect de la dignité et de la pudeur de la personne.
- 3) Communication adaptée et accompagnement rassurant.

V. Préservation de la santé du professionnel

- 1) Prévention des TMS et de l'épuisement physique.
- 2) Organisation du poste de travail, récupération, échauffements musculaires.