

(Troubles Musculo-Squelettiques)

PARTICIPANT(S) :

Tout public.

ORGANISATION :

Durée : 14 heures

Lieux : Campus du lac ou Campus de Libourne

INTERVENANT(S) :

Formateur expert en prévention des risques de troubles musculo-squelettiques.

VALIDATION DE LA FORMATION :

L'intervenant mesurera, tout au long de la formation, l'acquisition des connaissances des participants à travers la mise en place de situation in situ.

Délivrance d'une attestation de formation conforme à la législation en vigueur.

Un support de cours sera remis à chaque participant.

CAMPUS DU LAC

N° SIRET 410 581 102 00010

Code APE-NAF 8542Z

N° Existence 7233 042 4333

Site de Bordeaux

10 rue René Cassin – CS 31996 –

33071 Bordeaux Cedex

Tél. 05 56 79 52 00

campus@formation-lac.com

Site de Libourne

7 Bis rue Max Linder

33504 Libourne Cedex

Tél : 05 57 25 40 66

campus@formation-lac.com

OBJECTIFS

Nature de l'action : Acquisition de compétences

Protéger son corps dans sa pratique professionnelle.

Connaître les techniques de mobilisation de personnes.

Utiliser les aides humaines et les aides techniques.

Adapter ses acquis en fonction des situations et selon les personnes.

MÉTHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Méthodes pédagogiques actives qui favorisent la participation et l'implication des participants afin de les rendre acteur de leur formation et leur permettre d'ancrer dans la réalité les éléments théoriques :

- Analyse des pratiques des participants (méthodologie du questionnement) afin de leur permettre de développer une réflexion professionnelle

- Apports théoriques et méthodologiques

- Expérimentations à travers des exercices : Exercices pratiques, Mises en situation d'écoute, jeux de rôles...

- Travaux de groupe, échanges et réflexions

- Analyse d'expérience, de situations permettant d'affiner les outils à mettre en place et les attitudes à développer.

CONTENU DU PROGRAMME

Savoir protéger son corps

Les règles pour mettre son corps en sécurité, dans sa vie personnelle et professionnelle.

L'alignement vertébral.

Le bon usage des membres inférieurs et supérieurs.

La notion de préhension.

Les notions d'appui.

Le transfert du poids du corps.

L'énergie du souffle et du mouvement.

Connaître les règles de base de la manutention des personnes

La notion de schéma moteur naturel ou d'activité spontanée.

L'évaluation du potentiel de la personne aidée.

Les différents modes et techniques de manutention.

Expérimenter des techniques de manutention

Les techniques à pratiquer, seul ou en binôme, selon la situation et le potentiel de la personne aidée, et selon les besoins des stagiaires :

- Abaissements (debout-assis et assis-couché).

- Redressements (assis-debout et couché-assis).

- Rehaussements (assis et couché).

- Transferts par pivotement.

- Transferts direct.