

Formation Gestes et Postures – ALM pour personnel du Secteur Sanitaire & médico-Social

Cette formation n'est pas certifiante et ne remplace pas la démarche PRAP 2S recommandée par l'INRS et la CARSAT

 Tarif
 Programmation
[Nous consulter](#) / 05 63 40 50 60

L'accompagnement à la mobilité (ALM) consiste à analyser les capacités à se déplacer de la personne aidée et d'adapter le type d'assistance dont elle a besoin sans s'exposer soi-même à des risques (TMS, accident, ...)

L'aide apportée par le soignant est autant pédagogique, psychologique, physique et matérielle.

Durée : **14H**

Modalité pédagogique : **Présentiel / maximum 10 stagiaires par groupe**

Public : **Toute personne travaillant dans les secteurs sanitaire et social, établissements de santé, structures d'aides et de soins à la personne, maisons de retraite, ...**

Prérequis : **Aucun prérequis spécifique**

Prévention des risques dans l'établissement

Développer l'autonomie de l'établissement en matière de prévention des risques liés à l'activité physique – Permettre aux salariés de proposer des améliorations techniques ou organisationnelles pour les risques sur lesquels ils ont la capacité d'agir.

ALM

Accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi

Objectifs

Autonomie et compétences du salarié

Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues

Contenu de la formation

LES GESTES ET POSTURES

Aborder les fondamentaux de la prévention des risques professionnels

- Les cadres légaux et institutionnels de la prévention des risques
- Les enjeux de la prévention des risques sur la santé
- Les différents risques du secteur Sanitaire et médico-Social
- Les notions d'accident de travail, d'accident de trajet et de maladie professionnelle

Dernière mise à jour : 5/09/25

FORMAFRANCE COLLECTIVITÉS SANTÉ - SIRET 803 551 878 00017 - Certificat Qualiopi N° 23FOR01546.1

05 63 40 50 60 - contact@formafrance.fr

Inscrire ses actions dans la démarche de prévention

- Connaître son potentiel d'action dans la démarche de prévention de la structure
- Interagir efficacement avec les autres acteurs de la prévention

Réaliser l'évaluation de ses risques professionnels

- Les techniques de prise de hauteur pour observer son travail
- Les limites du corps humain : anatomie, physiologie, pathologies
- Repérer les facteurs de chutes, d'accidents de mobilisation et de TMS
- Identifier les composantes d'une situation de travail génératrices de risques
- Évaluer ses contraintes physiques, mentales et émotionnelles
- Analyser les phases de travail à risque dans son activité professionnelle
- Les outils de recherche d'améliorations préventives

Adapter et optimiser ses pratiques professionnelles

- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Les handicaps physiques dus au travail
- Les mobilisations basées sur les mouvements naturels du corps humain
- Les mobilisations protectrices adaptées à la personne aidée
- L'utilisation des aides techniques préventives.

L'ACCOMPAGNEMENT A LA MOBILITE

- L'accompagnement à la mobilité en prenant soin de l'autre et de soi.
- Les enjeux.

Les déplacements naturels

- Définir les notions de déplacement naturel et de déplacement spontané.
- Les étapes d'un déplacement naturel et les mouvements élémentaires qui les composent.
- Le schéma décisionnel ALM.
- Le recueil des informations indispensables.
- L'évaluation de l'environnement, des capacités et des risques.

Les différents accompagnements

- Les principes sécuritaires et les gestes permettant de les respecter lors de l'ALM.
- L'aide sans portage délétaire.
- Les aides techniques.
- Les niveaux d'assistance en fonction des capacités à réaliser les étapes du déplacement.
- La guidance verbale.

Pédagogie

Méthode

- Méthode heuristique : échanges, questionnements, travail en sous-groupe
- Méthode démonstrative : démonstrations et exposé interactif
- Méthode applicative : exercices, apprentissage, mise en pratique, jeux de rôles, cas concrets

Matériel pédagogique nécessaire

Obligatoire pour la formation et l'évaluation :

- 1 Lit médicalisé, 1 fauteuil roulant manuel, 1 fauteuil, 1 lève-personne électrique roulant, 1 verticalisateur électrique, 2 draps de glisse

Si présent sur site :

- 1 lève-personne électrique suspendu sur rail, 1 Rollbord, 1 déambulateur, 2 cannes, 1 coussin unidirectionnel

Prévoir également une salle de cours (chaises tables et un espace pour les exercices)

Les autres outils pédagogiques

- Matériel INRS : film, vertèbres (plastique), Bébert (squelette articulé plastique)
- Support power point
- Un support de cours sera remis aux participants.

Validation des acquis et documents délivrés à l'issue de la formation

Les stagiaires devront avoir suivi l'intégralité de la formation et validé l'évaluation des compétences.

À l'issue, une attestation de formation sera délivrée à chaque stagiaire ayant validé la formation.

Le + FORMAFRANCE

Votre Conseiller Technique se tient à votre disposition gratuitement toute l'année afin de répondre à vos questions via assistance@formafrance.fr

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessibilité physique

- ✓ En INTRA : l'accès à vos personnels en situation de handicap est sous votre responsabilité

Accessibilité pédagogique

- ✓ Pratique : nos programmes sont adaptables selon le handicap – nous consulter
- ✓ Théorie : certains handicaps nécessitent la présence d'un accompagnateur - nous consulter pour l'option tarifaire à prévoir

Nous avertir en amont de la formation afin de prévoir les adaptations nécessaires.

Informations pratiques

Recyclage conseillé : 1 journée tous les 2/3 ans

Encadrement : Formateur certifié PRAP 2S par la CARSAT