

# GESTES ET POSTURES – AIDE À DOMICILE (ADVF)

DURÉE	JOURNÉE	FORMAT	GROUPE
7 heures	1 jour	Présentiel	4 à 10 pers.

**Objectifs :** Apprendre et appliquer les bonnes pratiques en matière de gestes et postures pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) et améliorer la sécurité lors des interventions à domicile.

- Identifier les risques posturaux liés aux interventions à domicile (espace réduit, mobilier inadapté).
- Comprendre les mécanismes des troubles musculosquelettiques (TMS) dans le métier d'ADVF.
- Mettre en œuvre les techniques de manutention adaptées aux personnes dépendantes.
- Utiliser les aides techniques disponibles en contexte domiciliaire (lève-personne, ceinture de transfert, etc.).
- Adapter sa posture en fonction de l'environnement et des besoins de la personne accompagnée.

## Contenu de la formation :

### Risques posturaux spécifiques à l'aide à domicile :

- Anatomie de base : colonne vertébrale et zones sensibles.
- Contraintes spécifiques du domicile : espace réduit, mobilier inadapté, sol irrégulier.
- Activités à risque : aide à la toilette, transferts, habillage, portage de courses.

### Comprendre les troubles musculosquelettiques (TMS) :

- Mécanismes des lombalgies, tendinites et troubles cervicaux.
- Conséquences sur la santé et la continuité d'intervention.
- Facteurs aggravants : fatigue, organisation des soins, postures répétitives.

### Techniques de manutention des personnes à domicile :

- Principes de manutention des personnes dépendantes en espace contraint.
- Aide au lever, transferts lit-fauteuil, aide à la marche.
- Utilisation des aides techniques : lève-personne, ceinture de transfert, planche de transfert.

### Ergonomie et adaptation au domicile :

- Organiser l'espace de travail dans un contexte domiciliaire.
- Adapter sa posture selon la morphologie et les capacités de la personne aidée.
- Auto-évaluation et correction des postures en situations réelles.

### Méthodes pédagogiques :

- Présentation théorique avec supports visuels.
- Exercices pratiques de manutention en groupe.
- Simulations de situations à domicile pour ancrer les bonnes pratiques.

### Évaluation de la formation :

- Quiz sur les connaissances théoriques (TMS, anatomie).
- Évaluation pratique des techniques de manutention.
- Questionnaire de satisfaction.
- Attestation délivrée à l'issue.

## PUBLIC CONCERNÉ

- Auxiliaires de vie sociale (AVS) et assistants de vie aux familles (ADVF)
- Personnel des ESSMS intervenant à domicile auprès de personnes dépendantes ou en situation de handicap

## PRÉ REQUIS

Aucun prérequis formel. Expérience dans les services à la personne recommandée.

## DÉLIVRANCE

À l'issue de la formation, une attestation vous sera délivrée

## PRIX

Nous contacter

## MODALITÉ DE FINANCEMENT

Dispositifs de financement : OPCO, financement entreprise, financement personnel.

## ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Adaptation des contenus et des méthodes pédagogiques en fonction des besoins spécifiques des participants.

## NOUS CONTACTER

04 81 06 03 03

[formation@asdmirisacademy.com](mailto:formation@asdmirisacademy.com)

<https://asdmirisacademy.com/>

### **Modalités d'inscription :**

Merci de nous contacter pour évaluer vos besoins et organiser le positionnement des apprenants. Pour une formation intra-entreprise, cette démarche doit être effectuée au plus tard 15 jours avant la date prévue (sauf en cas d'urgence). Pour une formation inter-entreprises, le délai est de 24 à 48 heures avant le début de la session.

