

PROGRAMME DE FORMATION

Manutention, mobilité & prévention des TMS en EHPAD

POURQUOI CETTE FORMATION ?

Aider un résident à se relever, se transférer, se repositionner ou se déplacer expose les professionnels à des contraintes physiques importantes lorsque l'accompagnement repose sur le portage ou des gestes inadaptés. Cette formation propose une approche centrée sur la mobilité : observer les capacités de la personne, sécuriser l'environnement, utiliser les aides techniques adaptées et réduire autant que possible le port de charge délétère, tout en préservant l'autonomie et la relation de soin.

Formation construite en cohérence avec la démarche ALM de l'INRS : accompagner la mobilité de la personne aidée en prenant soin de l'autre et de soi.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les situations de travail favorisant les TMS du dos et des membres supérieurs.
- Évaluer les capacités du résident et les contraintes de l'environnement avant toute mobilisation.
- Accompagner les déplacements en sollicitant les capacités disponibles de la personne plutôt qu'en la portant.
- Choisir et utiliser les principales aides techniques adaptées à la situation.
- Adopter des repères d'organisation et de communication qui sécurisent le résident et le professionnel.
- Repérer des pistes d'amélioration dans l'organisation du travail et l'accès aux aides techniques.

EN UN COUP D'ŒIL

Durée	7 heures / 1 journée	Format	Présentiel
Modalité	Intra-établissement Inter selon programmation	Prérequis	Aucun
Public	Professionnels des EHPAD, USLD et structures d'accompagnement réalisant des mobilisations ou transferts	Effectif	6 à 10 participants conseillé

LE PROGRAMME

1. Comprendre ce qui expose aux TMS

- TMS, lombalgies et atteintes des membres supérieurs : repères utiles.
- Portage, efforts, postures, répétitivité, contraintes d'espace et organisation du travail.
- Pourquoi les manutentions manuelles de personnes doivent être repensées comme un accompagnement de la mobilité.

2. Observer avant d'agir

- Capacités motrices et cognitives disponibles au moment du soin : participation, appuis, équilibre, compréhension et douleur.
- Environnement : lit, fauteuil, espace disponible, obstacles, hauteur de travail et matériel accessible.
- Choisir une stratégie adaptée : autonomie, guidance, aide partielle, aide technique ou renfort.

3. Accompagner les mobilités du quotidien

- Repositionnement et redressement au lit sans portage inutile.
- Passage assis-debout, installation au fauteuil et transferts lit-fauteuil selon les capacités de la personne.
- Déplacements courts et accompagnement de la marche : sécurité, communication et prévention des chutes.
- Adapter l'accompagnement en présence de douleur, fatigue, appréhension ou troubles cognitifs.

4. Utiliser les aides techniques au bon moment

- Draps et dispositifs de glisse, verticalisateur, lève-personne, rail plafonnier et autres aides disponibles dans l'établissement.
- Choisir l'aide en fonction de la situation et vérifier les conditions d'utilisation avant le soin.
- Intégrer l'aide technique naturellement dans la relation de soin et préserver la participation du résident.

5. Installer une prévention durable

- Identifier les situations nécessitant un binôme ou une adaptation de l'organisation.
- Partager les informations utiles sur les capacités du résident et les modalités de mobilisation.
- Accès, rangement, disponibilité, entretien du matériel et remontée des difficultés.
- Construire une action simple de prévention transposable dans son unité.

MOYENS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports courts centrés sur les situations réellement rencontrées en EHPAD.
- Observation et analyse de situations de travail.
- Démonstrations puis ateliers pratiques avec lit, fauteuil et aides techniques disponibles.
- Mises en situation sécurisées : levers, transferts et repositionnements sans portage délétère.
- Débriefing et recherche de solutions adaptées aux contraintes de l'établissement.

PROFIL DU FORMATEUR

Ergothérapeute, masseur-kinésithérapeute, préventeur, formateur PRAP 2S/ALM ou professionnel de santé disposant d'une expertise avérée en prévention des TMS, mobilité des personnes aidées et utilisation des aides techniques.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Positionnement initial sur les situations de manutention rencontrées par les participants.
- Évaluation formative lors des ateliers et mises en situation.
- Évaluation des acquis par analyse d'une situation de mobilité et choix argumenté d'une stratégie d'accompagnement.
- Questionnaire de satisfaction et certificat de réalisation.

MOYENS TECHNIQUES

Lit médicalisé / Fauteuil / Draps ou dispositifs de glisse / Verticalisateur / Lève-personne / rail selon disponibilité / Sangles adaptées / Espace permettant les ateliers pratiques / Matériel habituellement utilisé dans l'établissement en intra.

RÉFÉRENCES PRINCIPALES

INRS – Démarche ALM : accompagner la mobilité de la personne aidée en prenant soin de l'autre et de soi, mise à jour 2026

INRS ED 6415

La démarche ALM : accompagner la mobilité, 2026

Assurance Maladie – Recommandation R.471 : prévention des TMS dans les activités d'aide et de soins en établissement

INRS – EHPAD : préserver la santé des personnels tout en optimisant la qualité des soins.

TARIF / FINANCEMENT / DÉLAI D'ACCÈS / ACCESSIBILITÉ

- Tarif : sur devis.
- Financement : OPCO Santé / ANFH
- Délai d'accès : selon programmation, disponibilités et modalités contractuelles.
- Accessibilité : les modalités peuvent être adaptées en fonction des besoins des participants. Nous contacter en amont afin d'étudier les aménagements possibles.

CONTACT & INSCRIPTION

Mail : contact@lesformatricesdusud.fr

Tel : 06 48 34 17 62

Cette formation est une action de prévention et de pratique professionnelle. Elle ne constitue pas une formation certifiante PRAP 2S. Une version approfondie peut être construite sur 14 h selon les besoins, les équipements et les situations de l'établissement.

Réf. document	Date de création	Date de mise à jour	Validé par
IND01-PROG-GER-TMS	30/09/2026	30/09/2026	Direction LFDS