

**Manutention**

**Pour les salariés débutants ou en emploi  
qui ont besoin de maîtriser les standards  
techniques (transferts simples)**

**10 heures et 30 minutes sur 2 jour(s)**

## Ergonomie et manutention Parcours N1

### **PUBLIC**

Pour les salariés débutants ou en emploi qui ont besoin de maîtriser les standards techniques (transferts simples)

### **PRE REQUIS**

Aucun

ATTENTION : Pour les manipulations prévues vous serez plus à l'aise en pantalon et avec des chaussures adaptées

### **MODALITES PRATIQUES**

Durée : 10.5 Hrs

Effectif maximum : 6

Lieu : Défini à l'inscription

### **METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES**

QCM de connaissances

Apports notionnels

Entraînement sur chaque compétences cibles

Plateau technique

Livret pédagogique

### **MODALITES D'EVALUATION**

Évaluation sur plateau technique

Passeport individuel d'évaluation des compétences

### **TARIF**

Formation INTRA : 1 650 € pour le groupe

Formation INTER : 350 € par participant.

### **SUIVI DE L'EXECUTION**

Feuilles de présences signées

Certificat de réalisation de formation

Attestation de validation de formation

### **ADAMS FORMATIONS**

Contact

[adams.formations@orange.fr](mailto:adams.formations@orange.fr)



Au cas par cas, nous étudions  
l'accessibilité de nos formations aux  
personnes en situation de handicap  
Contactez-nous pour en parler

### **Objectifs opérationnels :**

- Comprendre les enjeux liés à la sécurité au travail
- Adopter les gestes et postures adaptés
- Connaître les différentes techniques de manutention simple

### **Contenu :**

**Dans un contexte où les manutentions de personne sont fréquentes et répétitives, une connaissance bases est indispensable à la prévention et la sécurité des salariés (notamment débutants). En 8 ateliers pour 8 compétences ciblées, cette formation propose d'appréhender les principes fondamentaux pour permettre aux participants d'acquérir de bonnes habitudes au quotidien et préserver leur santé. Réalisée en format d'ateliers et dans une configuration proche du domicile, cette formation aborde également les techniques pour accompagner les personnes âgées dans leurs déplacements et transferts simple.**

### Parcours de compétences :

**Compétence 1 :** Atelier principes fondamentaux de la manutention - Ergonomie dans l'aide à la personne - Les techniques de manutention

**Compétence 2 :** Déplacement de charges inertes - Principes de sécurité et d'économie d'effort

**Compétence 3 :** Gestes et postures adaptés pour l'entretien du domicile et la gestion des courses

**Compétence 4 :** Les techniques de transferts de déplacement au lit - Groupe actif (translations, rehaussement, roulement dos-côté)

**Compétence 5 :** Sécuriser les transferts - Aide au lever et au coucher - Groupe actif (redressement couché-assis, transfert assis, abaissement assis-couché, redressement assis-debout, abaissement debout-assis)

**Compétence 6 :** Utiliser un guidon de transfert (objectif, manipulation, sécurité, entretien)

**Compétence 7 :** Accompagner à la marche (seule, avec canne, avec déambulateur, marche dans les escaliers avec ou sans canne)

**Compétence 8 :** Relevé du sol pour une personne participante avec supervision et/ou aide partielle

**Intervenant(s) :** IDE, Ergothérapeute ou formateur spécialisé dans les geste et postures

*Pédagogie fondée sur l'apprentissage par l'expérience et les échanges de pratiques*

