



# Gestes et postures

## AIDE A LA PERSONNE

GEPP –V 2022

### MODALITÉS

 7 h00 – 1 jour  
 12 personnes maximum

- Présentiel  
 Distanciel  
 Mixte

### PUBLICS

Tout public

### PRE-REQUIS

Aucun

### DELAI D'ACCES

Toute l'année (dans les 3 mois après l'inscription)

### INTERVENANTS

Formateur spécialisé en prévention des risques professionnels

### SANCTION / VALIDATION

Attestation de suivie de formation remise à chaque participant.  
 Evaluation des connaissances via un QCM

### CONTACT

MSA Services MPS  
 Service formation  
 78 Voie du TOEC  
 31 064 Toulouse Cedex 9  
 05 61 10 40 09  
[formation@msaservices-mps.fr](mailto:formation@msaservices-mps.fr)  
 Personne en situation de handicap, nous contacter.

### OBJECTIFS

- Appréhender les risques liés à la manutention de personnes
- Connaitre les différentes techniques d'aides pour les personnes peu ou pas autonomes.
- Utiliser ces technique dans son quotidien.

### PROGRAMME

Montrer les principes de base en matière d'aide à la personne, c'est-à-dire les mouvements dont on va se servir dans la quasi-totalité des mouvements appliqués.

#### Techniques sur personnes autonomes et non autonomes à 1 seul aidant

- Redressement : Assis / Debout ;
- Effectuer quelques pas ;
- Abaissement : Debout / Assis ;
- Abaissement : Assis / Couché ;
- Redressement : Couché / Assis ;
- Translation : Avant / Arrière et Arrière / Avant sur siège.
- Pivotement : Assis lit / Assis fauteuil ;
- Pivotement : Assis fauteuil / Assis lit.

#### Déplacement / Mobilité :

- Comment se servir d'une canne ?
- Comment marcher avec une canne ?
- Comment relever une personne qui est tombée par terre avec une chaise ?

### METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques.
- Exercices pratiques
- Travaux en groupes.