

# ACCOMPAGNEMENT À LA MOBILITÉ DE LA PERSONNE AIDÉE EN PRENANT SOIN DE SOI ET DES AUTRES (ALM)

## ⌚ OBJECTIFS

- Acquérir des techniques d'étirements musculaires pour préserver son capital santé
- Identifier et prévenir les risques – postures et techniques de manutention à acquérir
- Découverte sensorielle du positionnement infra douloureux
- Améliorer son savoir-faire opérationnel
- Enrichir son savoir-faire
- Approfondir son savoir-faire cognitif

## ☰ PRÉREQUIS

Exercer auprès de personnes dépendantes

## CONTENU DE LA FORMATION

### Jour 1

- Présentation de l'action et des objectifs
- Évaluation des connaissances (test)
- La problématique TMS /MP
- Rappels anatomiques et physiopathologiques
- Notions d'harmonie musculaire et son intérêt
- Exercices d'étirements et d'entretien musculaire
- La moindre contrainte mécanique articulaire, c'est quoi ?
- Explication des facteurs prédisposants, déclencheurs ou aggravants les TMS
- Tests d'auto-évaluation de la souplesse et de la force
- Comment interpréter les résultats de l'auto-évaluation
- Synthèse des acquis théoriques et sensoriels
- Évaluation des besoins avec une analyse des pratiques professionnelles
- Commentaires et réflexions concernant le poste de travail
- Pratique interactive des gestes techniques

### Jour 2

- Échanges entre les participants sur les difficultés rencontrées sur le poste de travail
- Analyse des pratiques effectuées et apprentissage aux gestes techniques spécifiques
- Évaluation de la bonne pratique professionnelle et du transfert des acquis

### Évaluation de la satisfaction des participants sous forme de questionnaire.

À l'issue de la formation, une **attestation de présence** sera attribuée à l'apprenant.

## ⌚ Durée

2 jours

## € Tarif

Inter : 600 € (déjeuner compris)  
Intra : nous consulter

## 📅 Dates

03 & 04 septembre 2026

## ✉️ Contact

05 49 32 38 64  
of@melioris.fr

## 👤 POUR QUI

Professionnels de santé en lien avec la personne physiquement dépendante.

## 💼 INTERVENANTS

- Marion BOSSARD, formatrice et kinésithérapeute diplômé d'état (Melioris Le Grand Feu)
- Nicolas GAUDEL, brancardier (Melioris Le Grand Feu)

## ⚙️ MÉTHODOLOGIE

- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Echanges interactifs

## 📘 SUPPORTS UTILISÉS

- Livret pédagogique
- Présentation Powerpoint
- Présentation du matériel adapté

## 🔍 EN SAVOIR PLUS

- Formation en présentiel
- 10 personnes maximum