PROSANTE SOLUTIONS SAS
Espace des Saulniers, 20 rue du Champ de Courses, 76370 ROUXMESNIL-BOUTEILLES
0660956651
info@pro-sante-solutions.com
www.pro-sante-solutions.com
SIRET : 992 923 557 00019
Déclaration d'activité : 28760790876 - Normandie



Formations prévention des TMS secteurs hospitalier et ehpad

Cette formation vise à sensibiliser et former les professionnels du secteur hospitalier et médico-social à la prévention des troubles musculosquelettiques (TMS). Animée par des kinésithérapeutes-ostéopathes expérimentés, elle allie théorie et pratique pour améliorer les postures, les gestes au quotidien et l'organisation du travail. L'objectif est de renforcer la santé et la sécurité des soignants tout en favorisant la qualité de vie au travail et la prévention durable des risques professionnels.

Durée en heures : 7 heures(s)

Durée en jours : 1 jour(s)

Lieu de la formation : Dans les locaux de l'entreprise

Montant de la formation : 1500€ HT
1500€ TTC

Profil des stagiaires : Personnel soignant : infirmiers, aides-soignants, ASH, kinés, ergothérapeutes… Encadrants et responsables de service souhaitant instaurer une culture de prévention.

Prérequis : Aucun prérequis technique ou académique n'est nécessaire. Une expérience de terrain dans les soins ou l'accompagnement des personnes est toutefois recommandée pour une meilleure appropriation des contenus.

Objectifs généraux

Identifier les situations à risque et comprendre les mécanismes des TMS.
Apprendre les gestes et postures adaptés aux soins, aux transferts et à la manutention.
Intégrer des routines corporelles simples et efficaces pour limiter la fatigue et les douleurs.
Améliorer l'organisation des locaux et des tournées pour prévenir les gestes contraints.
Favoriser une culture de prévention collective au sein des équipes.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

Analyser une situation de travail afin d'identifier les contraintes posturales, gestuelles ou organisationnelles susceptibles d'entraîner des troubles musculosquelettiques.
Relier les observations de terrain aux mécanismes lésionnels pour comprendre l'origine des TMS et

leurs impacts sur la santé du personnel soignant.
Adapter leurs gestes et postures selon les principes biomécaniques : placement du corps, gestion des appuis, orientation du regard, répartition des charges et économie gestuelle.
Mettre en œuvre une stratégie d'économie d'effort corporel dans les gestes du quotidien afin de préserver leur santé sur le long terme.
Aménager leur poste de travail, leur matériel et leurs flux d'activité pour limiter les efforts inutiles et les gestes répétitifs.
Devenir acteurs de la prévention, en sachant observer, alerter, communiquer et proposer des améliorations contribuant au plan d'action TMS de l'établissement.
Appliquer les techniques de mobilisation douce et sécurisée (levage, transfert, retournement, installation) adaptées à chaque situation et à chaque patient.
Utiliser efficacement les aides techniques (lève-personne, drap de glisse, planches de transfert, etc.) en respectant les principes de sécurité et d'économie d'effort.
Préparer et organiser les manœuvres à deux ou en équipe, en coordonnant les gestes, en anticipant les mouvements du patient et en assurant la sécurité du soignant et du soigné.

Contenu et déroulement de la formation

La formation se déroule sur une journée de 7 heures, en alternant apports théoriques, analyses de situations professionnelles et mises en pratique sur matériel réel. La progression pédagogique suit une logique d'appropriation progressive : comprendre – observer – expérimenter – corriger – transférer.

1. Introduction et diagnostic initial (accueil – 45 min à 1h)
Présentation des objectifs, du déroulé et du formateur.
Quiz diagnostique pour évaluer les connaissances initiales et représentations sur les TMS.
Brainstorming collectif : identification des risques et contraintes du métier (gestes répétitifs, postures prolongées, manutention de patients, rythme, environnement).
Échange sur les attentes des participants et contextualisation selon les services représentés.

2. Comprendre les TMS et leurs mécanismes (1h à 1h30)
Définitions, statistiques et enjeux socio-économiques des TMS dans le secteur hospitalier et médico-social.
Anatomie fonctionnelle et biomécanique appliquée aux gestes du soignant : dos, épaules, poignets, membres inférieurs.
Liens entre contraintes posturales, gestuelles et mécanismes lésionnels.
Facteurs aggravants : stress, fatigue, organisation du travail, environnement matériel.
Échanges et mini-cas cliniques illustrés.

3. Analyse des situations de travail (1h)
Étude de cas réels issus des établissements formés.
Observation de vidéos et photos d'activités hospitalières.
Fiches d'auto-évaluation des contraintes de poste.
Étude de poste réelle ou simulée (analyse des flux, hauteurs, éclairage, organisation).
Travail en petits groupes : identification des leviers d'amélioration et co-construction de pistes d'action.

4. Ateliers pratiques gestes et postures (2h30 à 3h)
Encadrés par un kinésithérapeute-ostéopathe formateur :
Démonstrations pas-à-pas et reproduction par les stagiaires.

Exercices de positionnement, appuis, gainage, respiration et synchronisation gestuelle.
Simulations sur mannequins ou entre stagiaires : levage, transfert, retournement, installation.
Exercices de coordination à deux ou trois, gestion de l'espace restreint et anticipation des mouvements du patient.
Utilisation du matériel réel : lits médicalisés, draps de glisse, lève-personnes, fauteuils roulants.
Feed-back filmé ou miroir, corrections individualisées et séquences "coaching gestes".

5. Communication, coopération et prévention collective (1h)
Jeux de rôle : communication avec un patient non coopérant, gestion d'urgence, coordination en binôme.
Débriefing collectif sur la communication verbale et non verbale.
Simulation d'alerte et de remontée d'informations liées à un risque TMS.
Co-construction d'un plan d'action prévention TMS du service ou de l'équipe.

6. Évaluation et clôture (30 à 45 min)
Exercices pratiques de validation des acquis.
Évaluation pratique des postures et gestes de manutention.
Auto-évaluation de progression (fiche "avant / après").
Restitution collective des points forts et axes d'amélioration.

Remise des attestations de formation et des supports écrits stagiaires.

Équipe pédagogique, formateur référent

zelechowski mathieu
info@pro-sante-solutions.com
0660956651
Kinésithérapeute Ostéopathe Formateur dans la pévention des TMS

Modalités et délais d'accès à la formation

Inscription possible via le formulaire de contact du site internet, par téléphone ou par email.
Un RDV téléphonique ou physique permettra de valider l'adéquation entre les besoins du bénéficiaire et des objectifs de la formation.
Après validation de l'inscription, las dates de formation sont convenues avec le bénéficiaire en fonction du planning disponible.
Nombre de participants maximum : 12

Délai d'accès : 10 à 30 jours après validation de l'inscription (convention signée), selon le planning convenu avec le client. Tarif : 1 500 € HT la journée de formation de 7 heures, montant identique TTC (exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI) ; prix définitif indiqué sur le devis et la convention.

Moyens pédagogiques et modalités techniques

La formation repose sur une pédagogie active, participative et expérientielle, alternant apports théoriques, échanges collectifs, études de cas et mises en situation concrètes encadrées par un formateur kinésithérapeute-ostéopathe.

Les moyens pédagogiques mobilisés incluent :

Brainstorming collectif avec affichage des facteurs de risque sur paperboard, quiz diagnostique d'introduction et séquences participatives type "jeu du risque" ; jeux de sensibilisation à la prévention des TMS (collection Ludoprev de la Carsat, Fresque des TMS).
Fiches d'auto-évaluation individuelles des contraintes de poste et études de cas réels issus des structures formées ou collaboratives pour identifier les leviers d'action.
Ateliers pratiques de gestes et postures, démonstrations pas-à-pas filmées puis reproduites par les stagiaires, sur matériel réel (lits médicalisés, draps de glisse, lève-personnes, fauteuils roulants).
Simulations sur mannequins ou entre stagiaires, selon les protocoles de sécurité, intégrant des exercices de positionnement au sol, d'appuis corporels, de respiration, de gainage et de synchronisation gestuelle.
Corrections individuelles à l'aide de feed-back filmé, miroir ou séquences de "coaching gestes" supervisées.
Exercices de coordination à deux ou trois (transferts, retournements, mobilisations) avec débriefing collectif sur la communication verbale et non verbale.
Jeux de rôle simulant des situations à risque (patient non coopérant, espace restreint, urgence) et vidéos illustratives de bonnes pratiques en binôme.
Utilisation de supports pédagogiques : silhouettes anatomiques, fiches gestes, check-lists d'économie d'effort et de manutention, gabarits d'évaluation d'espace, photos, mètres et marqueurs.
Études de poste réelles ou simulées (analyse des flux, hauteurs, éclairage, organisation du travail) et travail en petits groupes pour proposer des réaménagements pratiques et co-construire un plan d'action prévention TMS du service.
Appui sur documents internes (plan de prévention, affiches de sécurité) et mises en situation de communication (simulation d'alerte, remontée d'informations).
Élaboration d'une fiche "avant/après" avec restitution collective et analyse des progrès observés.

Supports écrits stagiaires : guide d'ergonomie hospitalière, fiches d'analyse de poste, grilles d'observation, exercices pratiques et documentation complémentaire.

L'ensemble de ces modalités favorise la participation active des stagiaires, la mise en pratique immédiate des apprentissages et l'ancrage durable des gestes de prévention.

Conditions techniques et accessibilité pour le stagiaire

La formation se déroule en présentiel, au sein de la structure bénéficiaire ou dans une salle adaptée, répondant aux exigences de sécurité et d'ergonomie nécessaires à la réalisation des mises en situation pratiques. Aucune démarche particulière n'est à affectuer. Prévoir de venir avec de quoi prendre des notes. L'organisme Prosanté Solutions veille à rendre la formation accessible à tous les publics.
Les besoins spécifiques (handicap moteur, sensoriel ou cognitif, aménagement de poste, adaptation de rythme ou de support) sont étudiés en amont avec le participant et l'établissement afin de garantir une inclusion totale et un confort d'apprentissage optimal, conformément à la politique d'accessibilité de l'organisme

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap et à mobilité réduite. Lors de

votre inscription, nous étudions les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser votre apprentissage et le cas échéant vous guider vers des organismes compétents.

Référent handicap : Mathieu Zelechowski – info@pro-sante-solutions.com – 06 60 95 66 51. Toute demande d'adaptation est étudiée avec vous avant l'entrée en formation ; la politique handicap est consultable en pied de page du site www.pro-sante-solutions.com. Accessibilité aux personnes en situation de handicap : nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Le rythme, les supports, les exercices pratiques, l'évaluation et le lieu sont adaptés après un échange confidentiel avec notre référent handicap, Mathieu Zelechowski – 06 60 95 66 51 – info@pro-sante-solutions.com (objet « Référent handicap »). Merci de nous signaler tout besoin au moins 10 jours avant la session. La formation se déroulant dans vos locaux, l'accessibilité de la salle est vérifiée avec vous lors de la préparation. Si un besoin ne peut être satisfait, nous mobilisons nos partenaires (RHF Normandie, Agefiph, Cap emploi). Politique handicap : www.pro-sante-solutions.com

Modalités d'organisation

Modalités pédagogiques : formation en présentiel, en intra-entreprise (dans les locaux de l'entreprise ou une salle adaptée), en groupe de 12 participants maximum, sur une journée de 7 heures, sans module à distance. Ateliers pratiques sur les postes et le matériel réels.

la formation se déroulera de 9h à 17h dans les locaux de l'entreprise.

Dispositions particulières

La formation est organisée dans le respect du cadre légal et réglementaire de la formation professionnelle continue (Code du travail – articles L6313-1 et suivants). Elle est dispensée par Prosanté Solutions, organisme de formation déclaré auprès de la DREETS et engagé dans une démarche qualité. Les actions de formation peuvent être financées par différents dispositifs selon la situation du stagiaire ou de l’établissement.
Les formations sont ouvertes à tout public, sous réserve des prérequis indiqués, et peuvent être adaptées aux personnes en situation de handicap après étude individualisée des besoins (contact : référent handicap Prosanté Solutions).

Chaque participant reçoit, à l’issue de la session :
Une attestation individuelle de réalisation mentionnant la durée, les objectifs et les compétences développées,
Les supports pédagogiques stagiaires, remis en format papier ou numérique,
Et un bilan de satisfaction transmis à l’établissement pour suivi qualité.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Prosanté Solutions met en œuvre un dispositif rigoureux de suivi administratif, pédagogique et qualitatif afin de garantir la traçabilité et la conformité de la formation.
Les moyens mobilisés comprennent :
Feuilles d’émargement signées par les stagiaires et le formateur pour chaque demi-journée de formation (format papier ou numérique).
Feuille de présence du formateur attestant de la réalisation effective de la session.
Attestation individuelle de réalisation remise à chaque participant à l’issue de la formation, précisant la

durée, les objectifs et les compétences acquises.
Évaluations des acquis réalisées tout au long de la formation (exercices pratiques, mises en situation, observation terrain).
Questionnaire de satisfaction “à chaud” rempli par chaque stagiaire en fin de session, permettant d’évaluer la qualité perçue, la pertinence des contenus et la pédagogie du formateur.
Synthèse de satisfaction et analyse des retours communiquées à Prosanté Solutions pour suivi qualité et actions d’amélioration continue.
Archivage des documents(émargements, évaluations, attestations, questionnaires) pour une durée de dix ans conformément aux exigences réglementaires.

Ce dispositif permet d’assurer une traçabilité complète, une évaluation objective de la qualité de la prestation et une amélioration continue des formations dispensées par Prosanté Solutions.

Indicateurs de résultats (mis à jour le 17/10/2026 ; sessions réalisées depuis l'obtention de la certification qualité le 18/12/2025) : 1 session réalisée, 12 stagiaires formés ; présence : 12 stagiaires présents sur 12 inscrits, 6 heures réalisées sur 7 heures prévues ; validation des acquis : 12 stagiaires sur 12 (100 %) ; satisfaction à chaud des stagiaires : 96,6 % de réponses « satisfait » ou « très satisfait » (12 questionnaires sur 12). La méthode de calcul est publiée sur la page de la formation : www.pro-sante-solutions.com/formation-prevention-tms-hopital-ehpad.

Nature et modalités du système d'évaluation des connaissances prévues

L’évaluation des connaissances et compétences est réalisée de manière continue et progressive tout au long de la formation, selon plusieurs modalités complémentaires :

Évaluation diagnostique initiale : échanges d’introduction et échanges collectifs permettant d’identifier les connaissances de départ, les représentations du risque et les attentes des stagiaires.

Évaluations formatives en cours de formation :
Observation directe lors des mises en situation pratiques (gestes, postures, utilisation des aides techniques).
Corrections individualisées et feedbacks du formateur kinésithérapeute-ostéopathe.
Auto-évaluation à l’aide de grilles de positionnement et de fiches d’analyse de poste.
Échanges collectifs et débriefings pour ancrer les apprentissages.

Évaluation finale des acquis :
Exercices pratiques de validation des connaissances théoriques.
Mise en pratique évaluée sur étude de cas ou atelier terrain, permettant de vérifier la maîtrise des principes biomécaniques, de sécurité et d’économie d’effort.
Restitution collective et validation des gestes corrects et des bonnes pratiques.

À l’issue de la formation, chaque participant reçoit une attestation de formation nominative, délivrée par Prosanté Solutions, précisant :
La durée totale de la formation,
Les objectifs pédagogiques visés,
Les compétences acquises,
Et la validation de sa participation et de ses acquis.

Type de reconnaissance : attestation de fin de formation remise à chaque stagiaire (certificat de réalisation et résultat de l'évaluation des acquis). Action non certifiante : elle ne prépare pas à un diplôme ni à une certification inscrite au RNCP ou au répertoire spécifique, et n'ouvre pas de droit à poursuite d'études.

Échanges et bilans pédagogiques entre le formateur et le stagiaire

La formation repose sur une interaction constante entre le formateur et les stagiaires, favorisant l'expression, la mise en pratique et l'appropriation progressive des compétences.

Les échanges pédagogiques se déroulent sous forme de :
Discussions interactives et retours d'expérience en groupe tout au long de la session.
Questionnements dirigés et reformulations pour valider la compréhension des notions abordées.
Accompagnements individualisés lors des ateliers pratiques, avec corrections en temps réel et conseils personnalisés du formateur kinésithérapeute-ostéopathe.
Feed-back collectifs après chaque mise en situation pour favoriser l'analyse des gestes, la coopération et la réflexion commune sur les solutions de prévention.
Les bilans intermédiaires sont réalisés à chaque étape clé de la formation, à travers :
Des échanges oraux formateur/stagiaires pour mesurer la progression et ajuster le rythme pédagogique.
Des observations pratiques lors des exercices de gestes et postures.
Des auto-évaluations intermédiaires grâce à des fiches de positionnement.

Le bilan final comprend :
Un quiz d'évaluation des acquis pour valider les connaissances théoriques.
Une évaluation pratique à partir d'une mise en situation ou d'un cas concret.
Un retour collectif sur les points forts et les axes d'amélioration identifiés.
La co-construction d'un plan d'action individuel ou d'équipe de prévention des TMS.