

PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION

Comprendre et prévenir les maux de dos et d'articulations à travers les gestes de la vie quotidienne

MRSS

Présentation de l'organisme de formation

La Maison des Réseaux de Santé de Savoie (MRSS) est une association loi 1901 agréée et financée par l'Agence Régionale de Santé. Elle a pour objectif de porter, concevoir et accueillir les dispositifs permettant l'amélioration des prises en charge des patients, par la coordination des acteurs sanitaires, sociaux et médico-sociaux, qu'ils soient libéraux ou institutionnels.

Elle a également une mission de formation : elle est organisme de formation enregistrée sous le n° 82 73 01 227 73 auprès du Préfet de région Rhône Alpes et dispense depuis 2008 des formations professionnelles.

Datadockée, l'équipe se prépare pour la certification Qualiopi. La loi du 5 septembre 2018 " pour la liberté de choisir son avenir professionnel " rend obligatoire de détenir, au 1^{er} janvier 2022, cette certification qualité afin de pouvoir bénéficier de fonds publics ou mutualisés. Notre audit est programmé pour septembre 2021.



Contexte de l'action de formation

Le rapport 2016 de l'Assurance Maladie – Risques professionnels renforce le fait qu'il y ait un taux élevé de sinistralité dans le secteur de l'aide et des services à la personne : en 10 ans, les accidents du travail de ce secteur ont ainsi augmenté de 45% ". (<https://www.ameli.fr>)

Le mal de dos est le mal du siècle. 84% des personnes ont eu, ont ou auront un mal de dos au cours de leur vie. Les plaintes de douleur dos sont récurrentes chez grand nombre d'intervenants à domicile.

Cette formation vise à limiter et prévenir le mal de dos et des articulations. Son originalité est d'agir dans les gestes de la vie quotidienne et de les rapprocher aux gestes de la vie professionnelle.



Modalités de formation & durée

- ◆ formation en présentiel
- ◆ nombre heures de formation estimées : dépendant du nombre de modules



Prérequis

- ◆ cette formation ne nécessite aucun prérequis.



Public visé

- ◆ aides à domicile
- ◆ auxiliaires de vie
- ◆ auxiliaires de vie sociale
- ◆ aides-soignants
- ◆ infirmiers
- ◆ assistants de soins en gérontologie
- ◆ AMP (Aide Médico-Psychologique)
- ◆ AES (Accompagnant Educatif et Social)
- ◆ TISF (Travailleur Intervention Social et Familial)
- ◆ éducateurs spécialisés
- ◆ administratifs



Finalité et objectifs de l'action de formation

Finalité

- ◆ formation non qualifiante permettant de développer ses compétences

Objectif de formation

◆ A l'issue de la formation, les apprenants seront capables d'adopter de bons gestes dans leur quotidien, en vue de prévenir/limiter le mal de dos et des membres.

Objectif pédagogique principal

A l'issue de la formation, avec du matériel facilement accessible à leur domicile (table, chaise, tapis, petite balle), les apprenants seront capables de réaliser seul 1 geste choisit dans chacune des 3 catégories ci-dessous et d'en nommer 3 points clefs et 3 points à éviter afin de les mettre en pratique dans leur vie quotidienne :

- ◆ geste permettant de renforcer musculairement le dos
- ◆ geste de détente du dos et des membres
- ◆ geste de la vie quotidienne : s'asseoir sur une chaise, se relever d'une chaise, debout : se baisser et ramasser un objet au sol, attraper un objet en hauteur...



Modalités organisationnelles

- ◆ formation modulaire de 4 modules en présentiel d'une durée minimum de 1h30 chacun, espacés de 3 semaines minimum afin de permettre aux stagiaires de mettre en pratique ce qu'ils ont vu.
- ◆ jours : à convenir
- ◆ dates : à convenir
- ◆ horaire : à convenir
- ◆ lieu : à convenir
- ◆ effectif prévu :
 - nombre maximum de stagiaires : 10
 - nombre minimum de stagiaires requis pour réaliser la formation : 6



Tarif

dépendant du nombre de modules choisi



Matériel nécessaire

- ◆ 1 salle
- ◆ 1 chaise par personne



Modalités de suivis administratif, pédagogique et technique

Suivi administratif

- ◆ convention de formation / contrat de formation
- ◆ attestation d'assiduité : feuilles d'émargement
- ◆ certificat de réalisation

Personnes chargées des suivis

- ◆ suivi administratif : Nathalie CHAPUIS
- ◆ suivi pédagogique : Florence ODIN et Pauline PHILIPPE
- ◆ suivi technique : Nathalie CHAPUIS

Entre les modules et jusqu'à 6 mois après la fin du dernier module : les stagiaires auront la possibilité de bénéficier d'un suivi personnalisé à distance (téléphonique ou mail) avec un des formateurs afin de répondre à d'éventuelles questions, difficultés rencontrées

Conditions de réponse

- ◆ en 72h (jours ouvrables)



Contenu de l'action de formation

- ◆ seront abordées des notions d'anatomie du corps humain (squelette vertébral, muscles abdominaux et dorsaux...) indispensables pour comprendre pourquoi tel ou tel geste est réalisé de telle manière
- ◆ seront rechercher les bons gestes qui soient adapté au stagiaire

Module 1 – gestes de la vie quotidienne (partie 1)

à l'issue de ce module, avec du matériel facilement accessible à leur domicile (table, chaise, tapis, petite table), les apprenants seront capables de réaliser seul les 2 gestes de la vie quotidienne suivant et d'en nommer 3 points clefs et 3 points à éviter afin de les mettre en pratique dans leur vie quotidienne : s'asseoir sur une chaise, s'asseoir et se relever d'une chaise

Module 2 – renforcer son dos

à l'issue de ce module, avec du matériel facilement accessible à leur domicile (table, chaise, tapis, petite table), les apprenants seront capables de réaliser seul 2 gestes de la vie quotidienne permettant de renforcer musculairement son dos et d'en nommer 3 points clefs et 3 points à éviter afin de les mettre en pratique dans leur vie quotidienne

Module 3 – détendre son dos

à l'issue de ce module, avec du matériel facilement accessible à leur domicile (table, chaise, tapis, petite table), les apprenants seront capables de réaliser seul 2 gestes de la vie quotidienne permettant de relaxer son dos et d'en nommer 3 points clefs et 3 points à éviter afin de les mettre en pratique dans leur vie quotidienne.

Module 4 – gestes de la vie quotidienne (partie 2)

à l'issue de ce module, avec du matériel facilement accessible à leur domicile (table, chaise, tapis, petite table), les apprenants seront capables de réaliser seul les 2 gestes de la vie quotidienne convenus ensemble et d'en nommer 3 points clefs et 3 points à éviter afin de les mettre en pratique dans leur vie quotidienne.

Du travail inter-module est nécessaire.



Démarche et méthodes pédagogiques

Démarche pédagogique

- ◆ en amont : envoi d'un questionnaire aux stagiaires afin de mieux les connaître et de mieux cerner leurs attentes en vue d'adapter le contenu des modules
- ◆ pendant les modules : apport de théorie mais la pratique prend une place majoritaire

Méthodes pédagogiques

- ◆ les méthodes utilisées sont principalement démonstratives et actives.
- ◆ les techniques utilisées sont variées afin d'entretenir la motivation du stagiaire.



Modalités d'évaluation de la formation

- ◆ à chaque module : évaluation de l'atteinte de l'objectif pédagogique
- ◆ le dernier jour de la formation :
évaluation de la satisfaction des stagiaires à l'aide d'un questionnaire à chaud
évaluation des acquis des stagiaires à l'aide d'un livret présentant les critères de réussite de chaque geste vu.
- ◆ à 6 mois : évaluation des actions concrètes mises en place par le stagiaire



Sanction de la formation

certificat de réalisation



Les formateurs

- ◆ ODIN Florence, éducateur en activités physiques adaptées et formatrice depuis 2005
master en sciences du sport spécialité activités physiques adaptées
master en sciences de l'éducation spécialité promotion et éducation pour la santé
formation professionnelle De Gasquet : abdominaux, spécifique mal de dos, sport périnée et maternité, yoga
formation de formateur ETP avec Brigitte Sandrin-Berthon (2 jours)
formation de Formateur Professionnel d'Adultes (en cours)
- ◆ PHILIPPE Pauline
infirmière référente de proximité et formatrice
licence professionnelle en éducation et promotion de la santé.

Vous êtes en situation de handicap ?

Parce que nous sommes persuadés que nos différences nous enrichissent, nous mettrons tout en œuvre pour vous faciliter l'accès à cette formation (accessibilité et adaptabilité pédagogique), dans la limite de nos possibilités. N'hésitez pas à nous informer de vos besoins au moment de votre inscription.

images vectorielles utilisées : creazilla.com et fotomelia.com



Maison des Réseaux de Santé de Savoie

94 bis rue de la Reveriaz - 73000 CHAMBERY ☎ 04.79.62.29.69 📠 04.79.62.39.71

✉ info@mrss.fr / www.mrss.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 82 73 01 227 73 auprès du Préfet de Région Rhône Alpes
SIRET : 48460820300036 – APE : 9499Z