

Gestes et postures des métiers de l'entretien : connaître, comprendre et prévenir les situations à risques

OBJECTIFS

- ▶ Identifier, comprendre et prévenir les situations à risques de Troubles Musculo Squelettiques pour les professionnels des métiers de l'entretien dans l'exercice de leurs fonctions.
- ▶ Mettre en place des techniques de préparation et de récupération physiques ajustées au ressenti personnel et adaptées aux sollicitations corporelles quotidiennes de chacun.
- ▶ Savoir organiser la mise en œuvre de son travail dans les meilleures conditions d'efficacité, de confort et de sécurité.

Méthodes pédagogiques :

Autoévaluation en amont de la formation

Recueil des attentes

Études de cas, apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupe

Remise d'un support écrit. Fin de stage : évaluation des acquis

Personnes concernées / Prérequis :

Tout personnel des services généraux

Animation : Masseur Kinésithérapeute, formateur en santé au travail

Nombre de participants : 12 personnes maxi

Durée : 2 jours, soit 14 heures

INTRA

Cette formation peut être organisée dans votre établissement avec un tarif groupe.



PROGRAMME *Catalogue 2025*

- ▶ Notions d'anatomie et identification des situations à risques de TMS
 - physiologie de l'appareil locomoteur
 - pathologies liées aux contraintes physiques et conséquences des affections de l'appareil locomoteur

- ▶ Sollicitations corporelles spécifiques aux métiers de l'entretien (travaux de nettoyage, maintenance...)
 - évaluation des facteurs de risques par auto-bilan individuel des participants
 - mises en évidence des positions corporelles à risque (exercices)
 - prise de conscience des mauvaises positions lors des efforts liés au travail

- ▶ Amélioration du confort et de la sécurité au travail : postures et mouvements préventifs pour une économie de l'effort
 - exercices de port de charges, de déplacement de mobilier...
 - exercices de simulations selon les postes de travail : les stations debout, fléchie, avec ou sans matériel de nettoyage...
 - procédures et gestes de métiers à mettre en œuvre en situation de travail
 - . vers l'acquisition des réflexes d'une gestuelle optimale et l'abandon des gestes/position à éviter
 - techniques/exercices de récupération physique ajustés aux besoins individuels des participants et appréhension de la douleur
 - . expérimentation de différents mouvements, méthodes et supports

- ▶ Promotion d'une démarche institutionnelle globale de prévention et santé au travail

Implication personnelle des stagiaires lors des exercices pratiques de mises en situation.

