



**FORMA-SAUVER.com**  
FORMATIONS SANTÉ & SÉCURITÉ DU TRAVAIL

V.05/2023/MARHI



**700 €**

**TVA non applicable**

L6313-1 du Code du Travail

**DE 2 à 10 PARTICIPANTS  
MAXIMUM**



**INSCRIPTIONS**



**CONTACT**

**@FORMA-SAUVER.COM**



**04 11 95 03 89**

## FORMATION GESTES ET POSTURES DANS LE NETTOYAGE

### PUBLIC

- Personnel d'entretien
- Femmes de chambres
- Techniciens de surface
- Personnel de ménage
- Personnel de conciergerie

Pré-requis : Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation gestes et postures pour personnel d'entretien

### OBJECTIFS

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

- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques au personnel d'entretien
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques
- Participer à l'amélioration des conditions du travail
- Eviter les TMS et sensibiliser ses collaborateurs à ces risques

MOYENS PÉDAGOGIQUES	MOYENS TECHNIQUES	MOYENS D'ENCADREMENT
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50% de théorie - 50% de pratique</li> <li>• Etudes de cas pratiques</li> <li>• Exercices d'applications sur poste</li> <li>• Support de cours formation gestes et postures dans le nettoyage</li> <li>• Auto évaluation préalable en amont de la formation</li> <li>• Evaluation des acquis en fin de formation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordinateur, vidéo projecteur, films .</li> <li>• Une clé USB contenant des documents relatifs à la formation gestes et postures.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formateur(trice) prap/ sst à jour certifié(e) par le réseau Assurance maladie / INRS, mandaté par FORMASAUVER SAS</li> </ul>
MODALITÉS DE DÉROULEMENT	SUIVI DE L'EXÉCUTION	MODE D'ÉVALUATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentiel en intra-entreprise</li> <li>• Présentiel en interentreprises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Signature des feuilles d'émargement par demi-journée par les stagiaires et le formateur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les acquis des stagiaires sont évalués à travers un QCM pour la partie théorique et grâce à une évaluation sommative pour la partie pratique.</li> </ul>
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	SANCTION	MAINTIEN DES COMPÉTENCES
<p>Pédagogie active, acquisition de compétences, que le stagiaire sera amené à développer de façon itérative entre son poste de travail et la formation dispensée.</p>	<p>A l'issue, le participant se verra délivrer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attestation de formation individuelle</li> <li>• Questionnaire de satisfaction</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les 2 ans, il est conseillé aux candidats de suivre un recyclage d'une durée de 7 heures, lui permettant de maintenir et d'actualiser ses compétences.</li> </ul>
DURÉE TOTALE	RYTHME DE LA FORMATION	HORAIRES
1 JOUR / 7 HEURES	Sur 1 journée	08:30-12:00_13:00-17:00
LIEU DE FORMATION	PÉRIODE DE RÉALISATION	TAUX DE RÉUSSITE
Sur site client	Inférieur à 2 mois	100 %
RÉFÉRENT PÉDAGOGIQUE	RÉFÉRENT HANDICAP	TAUX DE SATISFACTION
direction@forma-sauver.com	rh@forma-sauver.com	98 %

# PROGRAMME FORMATION

## FORMATION GESTES ET POSTURES DANS LE NETTOYAGE

Le programme ici présenté, est à titre indicatif. La gestion du temps dépendra du groupe et des différentes mises en situation.  
Le temps des séquences peut varier d'une séquence à l'autre selon l'avancée du groupe.

### DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Introduction aux risques liés au accident de travail

- Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles
- Retour sur la réglementation en gestes et postures

Application du programme de formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail

- Apprentissage des notions d'anatomie et de physiologie
- Mise en évidence des risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaires)
  - Apprentissage du verrouillage lombaire
  - Apprentissage des postures invariantes
- Maîtriser les techniques gestuelles de préservation corporelle
  - Principes d'économie d'effort
  - Principes de sécurité physique

- Analyse des attitudes au poste de travail et ergonomie

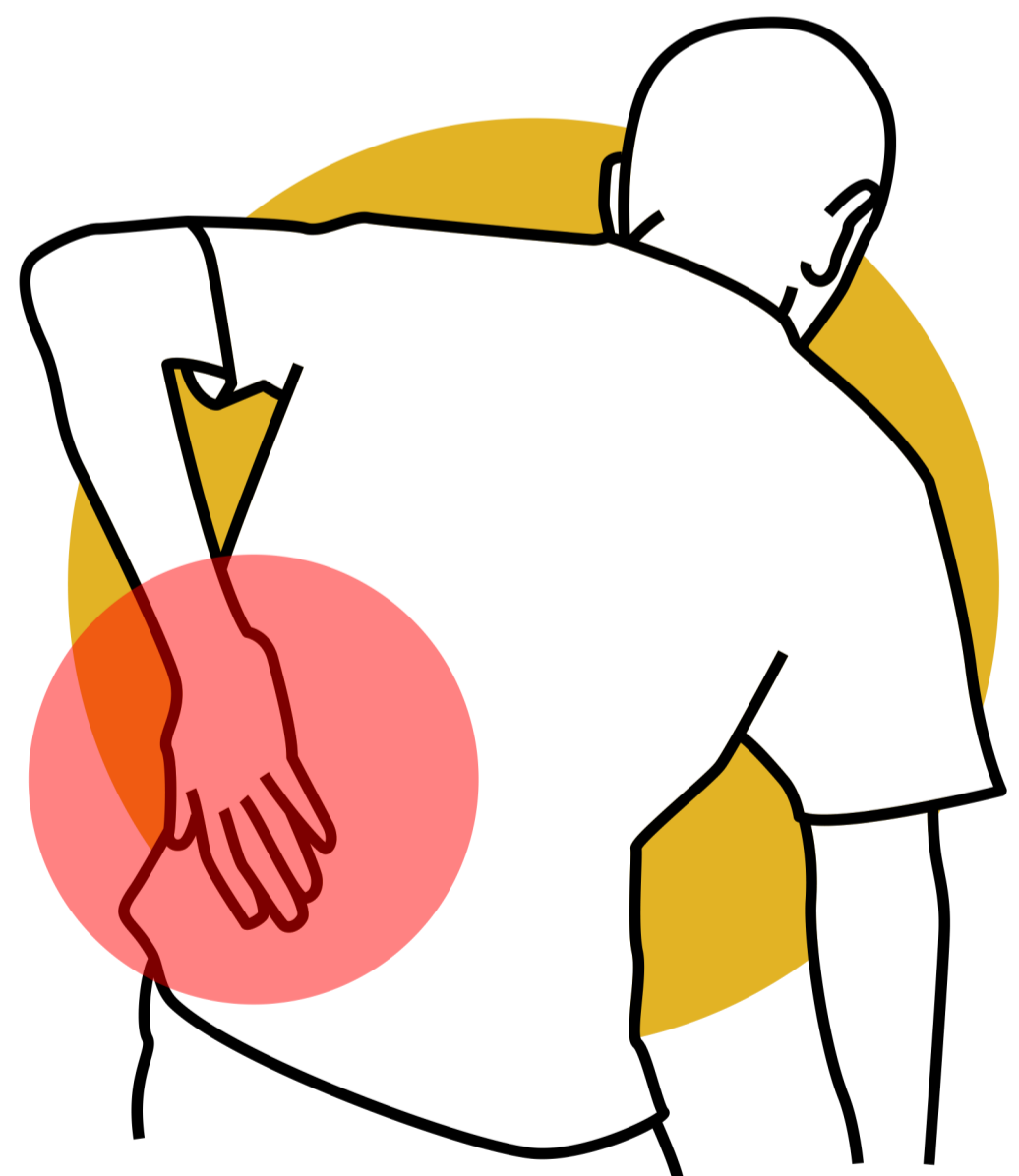
Maîtriser les techniques spécifiques au personnel d'entretien

- Retour sur l'utilisation du matériel du personnel d'entretien  
Utilisation d'un balai ou d'un aspirateur
- Appréhender les gestes et postures liés à la manipulation du matériel de nettoyage : Stations courbée et debout
- Assurer le nettoyage des parties communes
  - Manipulation du mobilier
  - Manipulation des charges lourdes

- Le nettoyage des sanitaires

Mise en place d'un plan de traitement de prévention des risques de troubles musculosquelettiques (TMS)

- Analyse du poste de travail
- Propositions d'aménagements et de conseils
- Mise au point sur les gestes à éviter



### CONTACT



contact@forma-sauver.com



450 rue Baden Powell 34000 MONTPELLIER



fixe: 04 11 95 03 89 / Mobile: 06 14 47 47 63



inscriptions: [www.forma-sauver.com](http://www.forma-sauver.com)