Programme Gestes et Postures
Personnel d'entretien

Fiche d'informations

Objectifs de la formation
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités des professionnels d'entretien;
- Participer à l'amélioration des conditions du travail du personnel d'entretien
- Eviter les troubles musculosquelettiques au quotidien

Nombre de participants
4 à 12 personnes

Moyens pédagogiques
- Apports théoriques et pratiques
- Échanges d'expérience
- Mise en situation et exercices
- Support de cours

Durée
3 heures

Lieu
Intra-entreprise

Pour qui ?
Personnel d'entretien

Pré-requis
Aucun

Programme

Introduction
- Accueil des participants
- Présentation des objectifs de la formation
- Petit quiz d'entrée (type Kahoot ou papier) : idées reçues sur les TMS

Introduction et sensibilisation aux risques
- Présentation des objectifs de la formation.
- Identification des risques liés aux mauvaises postures et aux gestes répétitifs.
- Statistiques et impact des troubles musculo-squelettiques dans le secteur.
- Lien entre fatigue physique et qualité du travail fournit

Comprendre l'anatomie et les contraintes du corps
- Fonctionnement du dos, des articulations et des muscles.
- Les mouvements et postures qui sollicitent excessivement le corps.
- Conséquences des mauvaises postures à court, moyen et long terme (lombalgies, tendinites...).

Prévention des douleurs et renforcement musculaire
- Exercices simples pour renforcer le dos et éviter les douleurs.
- Étirements et assouplissements adaptés aux contraintes du métier.
- Conseils pour améliorer l'hygiène de vie et limiter les tensions musculaires au quotidien.

Principes d'ergonomie et d'organisation de l'espace de travail
- Analyse des postures lors des tâches courantes :

– Manipulation de charges : port et déplacement de seaux, balais, aspirateurs, produits d'entretien...
– Utilisation répétée des bras et des épaules (lavage de vitres, nettoyage en hauteur, mouvements circulaires...).
– Travail prolongé en position penchée, accroupie ou à genoux (nettoyage des sols, sanitaires, plinthes...).
– Adaptation des gestes pour préserver la santé tout en maintenant l'efficacité du nettoyage.

Techniques de portage et de manutention adaptées
- Exercices pratiques de soulèvement et de déplacement de charges (seau, sac poubelle, matériel de nettoyage...)
- Démonstration et mise en pratique de différentes techniques de manutention selon le type de charge, sa fréquence d'utilisation et les contraintes de l'environnement.
- Utilisation de matériel d'aide à la manutention (chariot de ménage, balais ergonomiques, poignées adaptées, équipements à roulettes...).
- Études de cas concrets pour adapter les techniques aux situations réelles : entretien de sanitaires, de couloirs, d'escaliers, de classes ou de bureaux.

Retour au calme et debriefing
- Retour d'expérience à chaud : ressentis, points forts, axes d'amélioration
- Réponses aux questions fréquentes
- Rappel des consignes internes de l'hôtel
- Remise des livrets récapitulatif

Théorie 20% — **Pratique 80%**

suur
suur.fr
01 82 35 02 93