



GESTES ET POSTURES POUR LE PERSONNEL DE MÉNAGE OU D'ENTRETIEN

- PRÉSENTIEL -



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes des troubles musculo-squelettiques (TMS).
- Identifier les postures à risque dans les activités d'entretien.
- Appliquer les bons gestes pour préserver son dos et ses articulations.
- Adopter une hygiène de vie compatible avec les contraintes physiques du métier.



PUBLIC CIBLÉ

Agents de nettoyage, techniciens de surface, personnel d'entretien, personnel polyvalent travaillant dans les campings, hôtellerie, hôpitaux, centres de vacances.



PRÉREQUIS

Aucun prérequis exigé.



DURÉE

7 heures (1 jour)



HORAIRES DES SESSIONS

À définir



LIEU DE FORMATION

Sur le lieu de travail ou dans un centre de formation dédié.



PRIX (HT)

À partir de 1200 € /jour



CONTENU DU PROGRAMME

MODULE 1 : COMPRENDRE LES RISQUES (2H)

- Qu'est-ce qu'un TMS ?
 - Statistiques et conséquences sur la santé.
 - Anatomie de base : dos, poignets, genoux, épaules.
 - Identification des facteurs aggravants.
-

MODULE 2 : ANALYSE DES GESTES PROFESSIONNELS (2H)

- Postures fréquentes du métier.
 - Observation de situations de travail réelles ou simulées.
 - Notions d'ergonomie appliquées à l'entretien.
 - Erreurs courantes et bonnes pratiques.
-

MODULE 3 : PRÉVENTION PAR LE MOUVEMENT (2H)

- Apprentissage des bons gestes : soulever, pousser, tirer, se pencher.
 - Utilisation et ajustement des outils (manches, balais, aspirateurs).
 - Principes de gainage et échauffement musculaire.
 - Exercices pratiques.
-

MODULE 4 : HYGIÈNE DE VIE ET POSTURE AU QUOTIDIEN (1H)

- Sommeil, hydratation, alimentation.
- Équilibre vie professionnelle / physique.
- Conseils pour maintenir les acquis.



MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques, démonstrations.
- Exercices pratiques en salle ou sur site.
- Supports visuels, fiches mémo.
- Vidéos illustratives.

MODALITÉ DE FORMATION

- Présentiel.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES CONNAISSANCES

- Observation en situation pratique.
- QCM avant et après la formation pour évaluer la progression.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'APPRÉCIATION DES PARTICIPANTS

- Attestation de participation délivrée à la fin de la formation.
- Questionnaire de satisfaction remis en fin de session.

-> Ce programme de formation est volontairement généraliste. Un audit sera effectué par le formateur afin de fixer les dates et horaires de la formation et de construire un programme «sur mesure» adapté à vos besoins spécifiques.
Ce plan de cours «sur mesure» permettra également d'établir la liste des éventuels achats à effectuer et du matériel qui sera nécessaire au bon déroulement de la formation.

NOTE : Si vous, ou l'un(e) de vos salarié(e)s, est une personne en situation de handicap, merci de contacter notre référent handicap, Mr Rudy Cohen à l'adresse mail : referenthandicap@kalyane.com