









# Gestes et Postures jardiniers et espaces verts

## OBJECTIFS

-  Réduire les risques de lombalgie ou de dorsalgies
-  Développer une attitude préventive individuelle
-  Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques au personnel d'entretien des espaces verts
-  Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques
-  Eviter les TMS et intégrer les préconisations de l'INRS
-  Acquérir des compétences techniques à la manutention des charges

## PROGRAMME

### Théorie

La notion de TMS pour le personnel d'entretien d'espaces verts  
Principes généraux de prévention  
Les risques liés aux mauvaises postures  
Comprendre le fonctionnement du corps humain  
Les risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaires)

### Principes de sécurité physique

Le fonctionnement du verrouillage lombaire  
Le fonctionnement des postures invariantes  
Techniques gestuelles  
Principes d'économie d'effort

### Techniques liées aux types de charges

Techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail  
Techniques spécifiques au personnel d'entretien d'espace vert  
Les postures spécifiques (à genou, debout, en équilibre, etc.)  
Le port des charges lourdes et/ou encombrantes (déchets verts, arbres, plantes, etc.)  
Chargement / déchargement d'un camion  
La manipulation du matériel à main (balais, pelle, râteau, taille haie, appareil de soufflage, etc.)

## DUREE

1 jour

## PUBLIC

Personnel aux espaces verts

## Pré REQUIS

Aucun

## EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.  
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

## PEDAGOGIE

Etudes de cas.  
Analyse des gestes quotidiens liés à la vie professionnelle.  
Mise en application des principes de manutention, dans le domaine de la sécurité, de la prévention et de l'ergonomie.  
Un fascicule récapitulatif sera remis à chacun des participants.

## INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier :  
sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

## TARIFS

Intra-muros en France entière  
cliquez ici pour consulter  
sur notre site internet  
notre base tarifaire



## Vidéo de présentation

