

# S2

## LA PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES DANS LA PROPRETÉ



Identifier les risques d'apparition de troubles musculosquelettique et les prévenir en appliquant des principes d'ergonomie sur son poste de travail d'agent d'entretien

**7 h - En présentiel - 5 à 8 personnes /session**

### Publics cibles :

Agents d'entretien ou candidats au métier d'agent d'entretien  
Encadrants d'agents d'entretien

### Prérequis :

Pas de niveau de qualification prérequis

### Modalités pédagogiques :

Transmission de savoirs théoriques en salle de formation  
+ Cas pratiques : Mises en situation professionnelle,  
+ Analyse des situations de travail et réflexion sur les postes

### Procédure d'évaluation des acquis :

Questionnaire à Choix Multiples  
+ Évaluation par le formateur lors des mises en situation

### Tarifs :

Inter : 210 € HT /personne  
Intra : 1 050 € HT /session



POINTS ABORDÉS	CONNAISSANCES, COMPÉTENCES ET APTITUDES VISÉES
Comprendre les enjeux liés à la santé et la sécurité	Les maladies professionnelles et les accidents du travail Les risques professionnels Le principe de la prévention des risques professionnels
Connaitre les risques de troubles musculo-squelettiques	Les troubles musculosquelettiques (TMS) L'importance de la posture Les TMS en chiffres
Entretenir et préparer son corps	L'importance de l'échauffement Les étirements Les massages
Adopter les bons gestes et postures	L'essorage Le travail debout Le travail en hauteur Le travail au sol L'utilisation des objets avec manche L'utilisation des machines et les vibrations Le port de charge
Utiliser du matériel adapté	Le matériel ergonomique Le réglage du matériel



## MOYENS ET MÉTHODES DÉPLOYÉS

Cette formation est **animée par un professionnel du nettoyage** occupant des fonctions de recrutement et d'encadrement en entreprise de propreté. Notre formateur s'appuie ainsi sur une grande **expérience de terrain** pour proposer **des méthodes éprouvées et adaptées** aux besoins spécifiques des agents d'entretien.

Notre formateur a suivi **une formation spécifique à l'animation d'une démarche de prévention des risques** professionnels dans la propreté (APTMS).

La formation est constituée d'une alternance de séquences de **transmissions de connaissances théoriques**, de séquences de **misés en situation** professionnelle et de **séquences réflexives** :

- **Séquences théoriques** : Elles se déroulent en salle de formation, avec les moyens de projection fournis par ALTERAMA FORMATION (Ordinateur, projecteur, écran, etc.). Des livrets pédagogiques sont remis à chaque stagiaires.
- **Séquences pratiques** : Elles occupent une large place dans nos formations. Elles se déroulent en conditions réelles, dans des locaux d'activité correspondant au thème de la formation. L'ensemble du matériel nécessaires est fourni par ALTERAMA FORMATION : Chariots de ménage complets, EPI, machines, etc.
- **Séquences réflexives** : Analyse des situations de travail, réflexion sur les poste des stagiaires, débats et partage d'expérience entre les stagiaires et le formateur

## MODALITÉS D'ÉVALUATION, CERTIFICATIONS ET DÉBOUCHÉS

Des **feuilles de présence** par demi-journée de formation permettent de justifier de la réalisation de la formation.

Une **procédure d'évaluation** permet de déterminer si les stagiaires ont acquis les connaissances et les gestes professionnels objet de l'action de formation :

- Des **Questionnaires à Choix Multiple** sont complétés par les participants à l'issu de chaque module, permettant de mesurer leur maîtrise des connaissances théoriques.
- A l'issu des **misés en situation** professionnelle ou des **cas pratiques**, le formateur évalue la maîtrise des gestes professionnels des participants au travers de **grilles d'évaluation**.

A l'issu de la formation les stagiaires reçoivent une **attestation de réalisation** de l'action de formation dont ils pourront se prévaloir.



## MODALITÉS D'INSCRIPTION ET D'ADAPTATIONS PÉDAGOGIQUES

Un **bulletin d'inscription** complété doit être transmis au responsable de formation. L'inscription à la formation n'est effective qu'à compter de la signature de la **convention de formation**.

Selon le profil des participants, des **adaptations** pourront porter sur la date d'entrée en formation, la durée, l'ordre et l'importance des thèmes développés, etc. Nos formations peuvent aussi s'adapter aux personnes ayant des **difficultés spécifiques** de compréhension du français ou porteuses d'un **handicap**.

Dès la finalisation de l'inscription, ALTERAMA FORMATION fait parvenir des **convocations** comprenant les informations pratiques ainsi qu'une description de la formation à l'ensemble des bénéficiaires.

La tenue des sessions inter-entreprise est conditionnée à la participation d'au moins 5 stagiaires. L'annulation d'une session pourra intervenir jusqu'à 10 jours avant la date de démarrage prévue et donnera systématiquement lieu à une proposition de report.

## QUI SOMMES-NOUS ?

ALTERAMA FORMATION est un organisme **certifié QUALIOPi** créé dans l'objectif de **valoriser les métiers de la propreté** en permettant aux agents d'entretien d'acquérir et de développer de véritables **savoir-être, techniques et méthodes professionnelles**.

Nos formations sont **conçues et animées par des encadrants** en entreprise de propreté. Elles sont parfaitement **adaptées à la réalité du métier** et aux besoins de vos agents. Elles sont ainsi au service la **qualité des prestations**, de **l'épanouissement et la fidélisation des agents d'entretien** et du **bien-être des usagers** des sites sur lesquels ils interviennent.

Notre vocation est également d'œuvrer en faveur du **retour et du maintien dans l'emploi des publics fragiles**. Nos formations ont ainsi été conçues afin d'être accessible **aux publics rencontrant des difficultés spécifiques** (Handicap, chômage de longue durée, difficultés de lecture/écriture, etc.).

ALTERAMA FORMATION bénéficie de la certification QUALIOPi\*. Nos formations sont ainsi éligibles aux financements publics et paritaires. Elles peuvent notamment faire l'objet d'une demande de prise en charge auprès de votre Opérateur de Compétences.

*La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de formation (Le certificat peut être transmis sur demande)*



# alterama formation

**Louis BIZALION**

Responsable de formation



06 15 92 03 80



[lbizalion@alterama.fr](mailto:lbizalion@alterama.fr)

Parc des Rouges Barres - 6 rue Marcel Dassault Bât. 3  
59700 MARCQ EN BAROEUL