

# Gestes et postures pour agent d'entretien d'espaces verts

## OBJECTIFS :

- 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 (Troubles Musculo Squelettiques) et intégrer les préconisations de l'INRS

<b>Public :</b>	Personnel d'entretien des espaces verts Paysagiste, Jardinier, Horticulteur, Arboriculteur, Jardiniste Agent d'entretien d'espace vert
<b>Pré requis :</b>	Il est recommandé de comprendre le français pour suivre la formation gestes et postures pour agent d'entretien d'espaces verts
<b>Durée :</b>	1 jour – 7 heures
<b>Moyens pédagogiques :</b>	Apports théoriques et pratiques
	Echanges interactifs
	Exercices pratiques
	Support de formation gestes et postures pour agent d'entretien d'espaces verts
<b>Modalités de suivi et d'évaluation :</b>	Méthode participative QCM en fin de formation
<b>Evaluation :</b>	Grille d'évaluation à l'issue de la formation

## PROGRAMME :

### Qu'est qu'un TMS (Troubles Musculo Squelettiques) ?

- La notion de TMS pour le personnel d'entretien d'espaces verts
- Principes généraux de prévention
- Les risques liés aux mauvaises postures

### Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail

- Comprendre le fonctionnement du corps humain
- Les risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaires)
  - Le fonctionnement du verrouillage lombaire
  - Le fonctionnement des postures invariantes
- Techniques gestuelles
  - Principes d'économie d'effort
  - Principes de sécurité physique

### Techniques spécifiques au personnel d'entretien d'espace vert

- Les postures spécifiques (A 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.)

### Mise en place d'un plan de traitement

- Analyse d'une situation de travail
- Propositions d'aménagements et de conseils
- Les gestes à éviter

Questions/Réponses



CDC N°ERGO 003  
ind1

