

# Gestes et postures de sécurité dans le travail Agents en charge de l'entretien des locaux

## MODALITES PRATIQUES

Formation réservée aux collectivités et établissements territoriaux

Modalités : Formation en présentiel

Public : Agents en charge de l'entretien des locaux

Lieu : Centre de Gestion 22 – Eleusis 2 – PLERIN

Date : 2 juillet 2025

Horaires : 9 h - 12 h 30 et 13 h 30 - 17 h

Durée : 1 journée  
(7 heures)

\*  
Tarif : 176 € par participant  
Déjeuner(s) compris

## Objectif

- ◆ Savoir appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort adaptés à sa situation de travail.

### Prérequis

- ◆ Cette formation ne nécessite pas de prérequis

### Moyens et méthodes pédagogiques

- ◆ Séquence en salle de formation équipée
- ◆ Exposés théoriques
- ◆ Démonstrations
- ◆ Applications pratiques
- ◆ Dossiers pédagogiques remis aux stagiaires

### Effectif maximum

- ◆ 12 participants

### Profil de l'intervenant

- ◆ Formateur-Préventeur

### Modalités d'évaluation des acquis

- ◆ Evaluations des connaissances et/ou mises en pratique pendant la formation
- ◆ Auto-évaluation à l'issue

### Suivi et évaluation de la formation

- ◆ Feuilles d'émargement
- ◆ Questionnaire de satisfaction
- ◆ Tour de table

### Validation de la formation

- ◆ Attestation de présence
- ◆ Attestation de fin de formation

## PROGRAMME

### Les accidents du travail :

- Les principales causes d'accident,
- Les moyens de prévention.

### Notion d'anatomie et d'hygiène de vie :

- La colonne vertébrale,
- Les vertèbres,
- Le disque intervertébral
- Les bienfaits d'une bonne hydratation.

### Les facteurs aggravants :

- L'accident discal,
- Les accidents sur la colonne vertébrale,
- L'activité musculaire.

### Les principes de sécurité physique :

- Les lever et porter des charges,
- La recherche de l'équilibre,
- L'économie de l'effort,
- Le choix des prises,
- Ce qu'il faut éviter.

### \* Dans le cadre de l'opération «Santé et Bien-être»

Cette action de formation est accessible sans contrepartie financière pour les adhérents au contrat groupe du CDG.

*A noter : les repas des participants sont à la charge de leur collectivité ou de leur établissement.*

### INSCRIPTION

Adresser le bulletin d'inscription complété et signé au plus tard dans les deux jours précédant la formation.

Les inscriptions seront enregistrées dans l'ordre d'arrivée. Le bulletin d'inscription vaut bon de commande.

### ACCESSIBILITE

Nous pouvons mettre en place des aménagements spécifiques pour faciliter l'accueil des agents en situation de handicap sur nos formations.

N'hésitez pas à contacter le service formation pour nous faire part de vos besoins.

### CONTACTS

#### CENTRE DE GESTION 22

Eleusis 2 – 1 rue Pierre et Marie Curie  
BP 417 – 22194 PLERIN CEDEX  
02 96 58 64 00 / [www.cdg22.fr](http://www.cdg22.fr)

#### Service Formation

02 96 58 59 73 / [formation@cdg22](mailto:formation@cdg22)