



# PROGRAMME DE FORMATION

## Gardien d'immeuble : sécurité, gestes et postures au quotidien

### ORGANISATION

---

**Durée :** 7 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

### CONTENU PEDAGOGIQUE

---



#### **PUBLIC VISE**

Personnel de proximité, gardien d'immeuble, responsable de site, responsables d'immeuble



#### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- Connaître les principes réglementaires de la manutention manuelle pour travailler en sécurité
- Identifier et caractériser les risques liés aux activités professionnelles et les dommages qui peuvent en découler
- Adopter les gestes et postures adaptés pour préserver sa santé



#### **DESCRIPTION**

**Accueil et recueil des attentes**

#### **Introduction**

- Présentation et enjeux de la prévention des risques liés à l'activité physique
- Préserver sa santé et sa sécurité
- Les missions confiées au personnel : entretien de propreté, manipulation des conteneurs, gestion des encombrants
- Quelques chiffres sur les accidents de travail et les maladies professionnelles
- Interpréter les résultats du contrôle
- Mettre en place des actions correctives

#### **Situations à risques et conséquences des mauvaises postures**

- Identification des situations à risques
- Gestes et postures inadaptés : des causes multiples et des conséquences lourdes pour le salarié et l'entreprise



- Illustration de conséquences les plus courantes : lumbago, sciatique, syndrome du canal carpien, tassement discal

## Sensibilisation à l'anatomie pour comprendre les risques et les conséquences

Le squelette, la colonne vertébrale :

- Application pratique : positions clés liées aux activités :
  - Démonstration en salle avec analyse des gestes et postures de chaque participant
- Ramasser un objet lourd au sol
- Décharger un objet lourd d'un lieu à un autre
- Ramasser un objet léger
- Porter et déplacer des objets
- Réaliser les travaux de nettoyage et d'entretien des parties communes : balayage, lavage, aspiration des sols et surfaces, lavage de la vitrerie, méthode de lavage des conteneurs

## Les équipements de protection individuelle et collectifs

- EPC et EPI définition et réglementation
- Port des EPI, prévention et consignes de sécurité
- Utiliser les bons EPI en fonction des tâches à réaliser et des risques identifiés

## Synthèse et bilan de la formation



### **PREREQUIS**

Aucun pré-requis



### **MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES**

#### **Moyens pédagogiques**

- Apports théoriques
- Mises en situations
- Tests de compréhension et d'assimilation
- Simulations proches de la réalité
- Echanges entre pairs
- Travaux en sous-groupe

#### **Supports pédagogiques**

Le support de formation sera transmis, en format numérique, à chaque stagiaire



### **MODALITES D'EVALUATION ET DE SUIVI**

#### **En amont de la formation**

- Recueil des attentes des stagiaires afin de disposer des informations essentielles au bon déroulé de la formation (profil, niveau, attentes particulières...)
- Auto-positionnement des stagiaires afin d'évaluer le niveau de départ

#### **Tout au long de la formation**

- Évaluation des acquis en fonction des objectifs visés avec des questions orales, des exercices, des QCM, des cas pratiques ou mises en situation...

#### **A la fin de la formation**

- Auto-positionnement des stagiaires afin de mesurer l'acquisition des compétences
- Questionnaire de satisfaction en ligne