Fiche FORMATION

FF07-22

TECHNIQUES/MÉTIERS DU CHR

# GESTES ET POSTURES - ÉTAGES

**Public concerné :** Personnel d'étage
**Prérequis :** Aucun

**Mise en œuvre :** Formation en présentiel
**Durée :** 7 heures (1 jour de 7 heures)
**Tarif :** 280 Euros HT par stagiaire
245 Euros HT par stagiaire (Adhérent RESO)
1400 Euros HT. Intra

**Formacode :** 31776

**Nombre de stagiaires :** 5 pers. minimum, 10 pers. maximum
**Personnes en situation de handicap :** Adaptations possibles de conditions d'accueil et d'animation selon besoin(s) spécifique(s), merci de nous contacter.

**Dates, ville, accès :** Consultez notre planning de sessions sur www.reso-formation.fr

**Inscription :** Merci de nous faire part de votre demande via la fiche formation concernée (formulaire d'inscription à compléter) sur www.reso-formation.fr RESO formation s'engage à vous répondre dans les 72 heures suivant votre demande et à débuter la prestation dans les 1 à 2 mois à compter de l'acceptation de la prise en charge du dossier.

Mise à jour : mars 2026

# Gestes et postures - Étages

## OBJECTIF(S) DE FORMATION

À l'issue de la formation vous serez en mesure d'adopter les bons gestes quant à l'exercice de votre métier

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Se servir au mieux du matériel sans risque et sans fatigue
- Organiser le travail pour diminuer les contraintes, diversifier les mouvements et les positions
- Porter dans de bonnes conditions
- Réduire les risques de TMS (Troubles Musculo squelettiques et les chutes)

## PROGRAMME DE FORMATION

**1 – Évaluation des risques**
Le métier de femme/valet de chambre : les différents postes à risque pour la santé et la sécurité des employés
**2 – Les conséquences**
Fatigue : réduction de l'aptitude au travail
Accidents de travail : coût humain direct et indirect
Maladies professionnelles : risque de rupture avec la vie professionnelle
Absentéisme
**3 – Les atteintes à la santé**
Les régions du corps sollicitées et menacées par les TMS : la colonne vertébrale, les coudes, les poignets, les genoux
Les maladies qui affectent les muscles : les différents muscles qui peuvent être atteints
Les contraintes psychologiques : le manque de récupération entre deux chambres, accumulation des tensions, les efforts coûteux se traduisent par de la fatigue, baisse de l'attention.
**4 - La prévention**
L'organisation du travail : quantité de travail et temps imparti
L'équilibre entre chambres à blanc et chambres en recouche
Communication : gestion des aléas, du stress (dégonfler le ballon)
Vérification en amont du matériel : chariot, aspirateur, seaux, produits…
Adaptation du matériel, leurs fonctionnements,
Activité physique : recommandation
**5 – Application et pratiques**
Que faire pour ménager sa colonne vertébrale : les conseils clés
Comment aborder son travail pour éviter les TMS et autres pathologies : les positions clés, les appuis, soulever une charge
Comment communiquer : parler de son stress, les problèmes de santé

## VALIDATION DES COMPÉTENCES

Il sera demandé à chaque stagiaire, à l'issue de la formation, de répondre à une dizaine de questions, minimum, à une vingtaine de questions, au maximum, qui permettront de vérifier si les principes essentiels découlant de la formation ont bien été acquis par chacun d'entre eux.
D'autre part, un questionnaire d'appréciation sera remis également aux participants.

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La formation présentielle se déroulera dans le respect du programme de formation qui aura été préalablement remis aux stagiaires, et ce, suivant une alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques et jeux de rôles.