Bretagne Formation Conseil

CENTRE DE FORMATION

Risques Professionnels
Management - Bureautique

GESTES ET POSTURES ESPACES VERTS

novembre 2026

Objectifs :

Prévenir les risques liés aux gestes et postures de travail et les troubles musculo-squelettiques (TMS) chez les personnels des espaces verts.

Moyens & Méthodes :

Supports audiovisuels adaptés (vidéoprojecteur)
Alternance entre théorie et pratique
Mises en situation sur les chantiers

Pré-requis :

Ne pas présenter de contre-indication médicale à la manutention de charges
Comprendre le français

Public :

Agents des espaces verts, salariés du paysage, travailleurs d'ESAT

Durée :

1 journée, 10 stagiaires maximum
Renouvellement à chaque changement de poste ou de technique

Lieu :

Sur le site de l'entreprise ou de la collectivité

Pour une personne à mobilité réduite comme pour toute autre situation de handicap, un échange préalable permet d'étudier les adaptations possibles.

PROGRAMME

Les enjeux
- → Les notions de risque et de danger
- → Les différences entre un accident du travail et une maladie professionnelle
- → Les affections liées à la manutention et au transport manuel de charges
- → Les vibrations transmises aux membres supérieurs (débroussailleuse, tronçonneuse, taille-haie)
- → La réglementation : R. 4541-1 et suivants (manutention), R. 4431-1 et suivants (bruit), R. 4441-1 à R. 4447-1 (vibrations)

Les coûts humains et financiers
- → Les différentes étapes et les conséquences pour la personne
- → Les taux d'incapacité
- → Les conséquences pour l'établissement
- → Les statistiques d'accidents du travail et de maladies professionnelles

Les principes généraux de fonctionnement du corps humain
- → Les muscles, les articulations, les tendons et leurs lésions
- → La colonne vertébrale et ses principales lésions
- → Les principales pathologies du dos

Les facteurs aggravants
- → La charge
- → La posture
- → La répétition
- → Les contraintes thermiques (chaleur, froid, sol glissant) et psychosociales
- → Les contraintes organisationnelles

Les techniques spécifiques à l'entretien des espaces verts
- → Savoir adopter les postures spécifiques (à genoux, debout, en équilibre, etc.)
- → Maîtriser le port des charges lourdes ou encombrantes (déchets verts, arbres, plantes, etc.)
- → Assurer le chargement et le déchargement d'un camion
- → Maîtriser le matériel à main
- → Limiter les vibrations : outil entretenu et réglé, pauses, protection contre le froid, limites des gants anti-vibrations

Analyse des postes de travail
- → Mise en pratique des acquis théoriques sur chaque poste de travail

Exercices d'étirement et de souplesse
- → Étirements adaptés aux postures terrain (à genoux, penché, tronc en rotation)
- → Exercices de souplesse et récupération active après effort terrain

Quiz de validation des acquis, attestation de fin de formation