



LIVRET DES BONNES POSTURES & BONS MOUVEMENTS

*“Prévention des accidents du travail – Agents de
Nettoyage & Cantonnement”*

Livret créé par PELS FORMATIONS 115 chemin de Mimet 13015 Marseille



contact@pelsformation.fr



+33 07 59 83 32

LIVRET DES BONNES POSTURES

“Préserver sa santé – Travailler en sécurité”

Agents de Nettoyage – Cantonnage – Gestion des conteneurs



Pourquoi ce livret ?

Ton travail t'expose à des risques :

- lombalgies,
- chutes,
- douleurs articulaires,
- gestes mal adaptés,
- fatigue.

Ce livret t'aide à :

- ✓ protéger ton dos,
- ✓ éviter les blessures,
- ✓ adopter les bons gestes,
- ✓ travailler dans le confort.

Ta sécurité est notre priorité.



Les 4 règles d'or pour protéger mon dos

1 Garde le dos droit

Toujours. Même lors d'un petit effort.

2 Plie les genoux

Quand tu ramasses, portes, ou ranges.

3 Rapproche la charge de ton corps

Charge loin = risque de blessure.

4 Évite les torsions

Déplace tes pieds pour tourner.

Ne pivote jamais le dos chargé.



Les bons gestes pour le nettoyage

- ✓ Balayer / laver :
 - Bras détendu
 - Gestes amples
 - Déplacement du corps, pas du dos
 - Pas de flexion prolongée
- ✓ Manipulation du chariot
 - Toujours pousser (plus sûr)
 - Deux mains sur le chariot
 - Jamais encombrer les passages
 - Poids raisonnable
- ✓ Attention aux sols glissants
 - Pose toujours le panneau "Sol glissant"
 - Séchage rapide des zones humides



Les bons gestes pour les escaliers

✓ 1 main libre

Toujours garder une main disponible pour la rampe.

✓ Petites charges uniquement

Jamais de conteneur dans les escaliers.

Interdiction absolue.

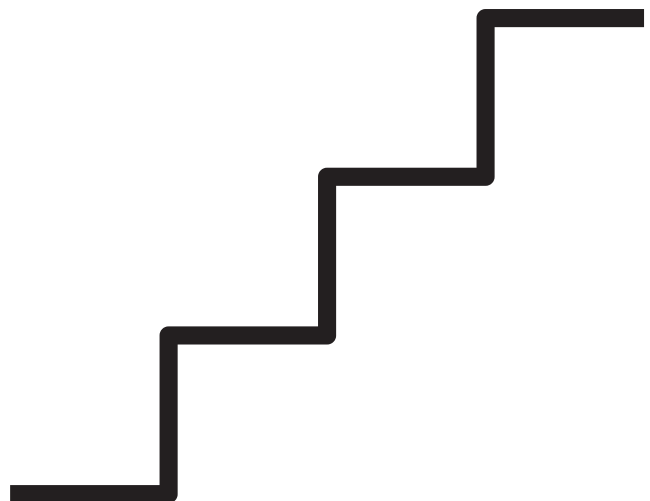
✓ Regarde où tu poses les pieds

Escaliers = 40 % des accidents du secteur.

✓ Ne bloque jamais un escalier

Pas de chariot en travers.

Travaille sur palier.



Manipulation de conteneurs : méthode sécurisée

- ✓ Avant de bouger le bac
 - Porte le gilet haute visibilité
 - Vérifie le sol (eau, débris, pente...)
 - Regarde s'il y a des enfants / voitures

- ✓ Pour déplacer le conteneur
 - Mets-toi légèrement en arrière
 - Incline doucement
 - TIRE derrière toi (jamais pousser en force)
 - Utilise ton poids, pas tes bras

- ✓ En cas de bac trop lourd
 - Tu ne tires pas.
 - Tu appelles immédiatement ton responsable.
(Trop-plein = danger)



Les bonnes habitudes au quotidien

- ✓ Travaille à ton rythme
Pas de précipitation = moins d'accidents.
- ✓ Bois régulièrement (petites gorgées)
Déshydratation = perte de vigilance.
- ✓ Respecte tes limites
Un effort inhabituel = danger.
- ✓ Entretiens tes EPI (équipement de protection individuelle)
Chaussures propres = adhérence
Gants adaptés = protection
Gilet visible = sécurité



**Respecter quotidiennement ces
consignes**

=



Chaque bon geste est un investissement pour ta santé.

Construisons votre parcours

Vous êtes bailleur social, OPH, ESH, SEM, collectivité ou structure gestionnaire ? PELS FORMATION peut vous proposer un parcours adapté à vos équipes, à vos métiers et à vos enjeux de terrain.

Méthode d'accompagnement

1

Analyse du besoin

Public concerné, niveau, contraintes d'organisation, objectifs professionnels.

2

Choix du format

Présentiel, classe virtuelle, e-learning ou parcours mixte.

3

Adaptation terrain

Exemples, cas pratiques, procédures internes et circuits de signalement.

4

Evaluation

Quiz, mises en situation, attestation et bilan de formation.

PELS FORMATION

Parlons de votre plan de formation.

Adresse : 115 chemin de Mimet - 13015 Marseille

Téléphone : 07 59 70 83 32

Email : contact@pelsformation.fr

Site : www.pelsformation.fr



Scanner pour demander un devis



PELS FORMATION

Habitat social - Bâtiment - Terrain

Catalogue de formations

Gardiens d'immeuble & agents de proximité

Présentiel - classe virtuelle - e-learning



Habitat social
au cœur de nos formations



Compétences terrain
pour un service de qualité



Formations pratiques
et opérationnelles



Apprentissage flexible
présentiel, classe virtuelle,
e-learning



ÉDITION 2026



www.pelsformation.fr