

# Ménager son corps Manager sa posture professionnelle

Elèves de CAP Production et Service en Restaurations (collective, cafétéria, rapide)

Elèves de CAP Commercialisation et Service en Hôtel, Café, Restaurant

Elèves de Bac pro Famille des métiers de l'Hôtellerie Restauration



Projet réalisé dans le cadre de l'appel à projet "Bien-être au travail, à vous de jouer"  
financé par l'académie de Nantes et la CARSAT Pays de la Loire»

K. CHIAVASSA, D. DESHORMEAUX, M. DUMOULIN, P. CREAC'H, F. COURAUD



# Objectifs

Entretenir une démarche réflexive continue et partagée sur les bonnes pratiques en matière de santé sécurité et de bien-être au travail lors de l'entretien manuel et mécanisé des sols carrelés et vinyles.

Offrir aux élèves un environnement professionnel de qualité :  
en les dotant d'équipements performants ergonomiques,  
en les associant à une politique de prévention des risques professionnels.

# Notre constat : Changement du sol des restaurants

- ▶ La moquette a été remplacée par un sol vinyle collé.
- ▶ La zone de distribution du Dragibus est carrelée sans évacuation.
- ▶ Le matériel d'entretien utilisé est peu ergonomique, en mauvais état.
- ▶ **Quelques mots des élèves :**
  - Je mesure 1,90m et je dois beaucoup me pencher pour essorer la frange. J'ai mal au dos
  - Je dois déclipser la frange sale avec les mains, c'est sale.
  - Je dois porter les seaux pour les remplir, les poser sur le chariot et les vider.
  - Je n'arrive pas à essorer correctement la frange dans la presse. Je me trompe toujours de côté et de bras. Il y a de l'eau partout.
  - Nous gaspillons beaucoup d'eau pour remplir les seaux.
  - Je n'arrive pas à fixer la frange sur le balai : il faut s'accroupir, tenir le manche du balai, mettre la frange à plat au sol. Je n'y arrive jamais : je prends le balai à l'envers et je me bats avec la frange pour la fixer.



# Les grandes lignes de notre projet pour améliorer nos conditions de travail

Pour réaliser notre projet, nous avons commencé par lister les grandes étapes :

- Lister les différentes méthodes d'entretien
- Se renseigner auprès de Mme Gilbert ,agent d'encadrement d'entretien accueil maintenance, et des agents d'entretien du lycée
- Tester le matériel des agents d'entretien au restaurant scolaire
- Chercher des sociétés qui proposent du matériel ergonomique
- Demander des devis
- Estimer nos besoins en consommables (bandeau dépoussiérage et lavage)
- Etre formé sur le nouveau matériel ergonomique
- Réaliser les nouveaux protocoles
- Former les élèves des autres classes

# Notre choix : la méthode par pré-imprégnation

Nous avons fait des recherches sur les différentes méthodes d'entretien.  
Nous avons choisi la méthode par pré-imprégnation.

## La méthode par pré-imprégnation

Nous imprégnons les bandeaux dans un seau avec très peu de DDA.

Cette technique a plusieurs avantages :

Pour les opérateurs	Pour l'entreprise
Moins de port de charge	Moins de consommation d'eau
Suppression du remplissage, du port et du vidage des seaux	Moins de consommation de DDA
Moins d'effort pour l'essorage des franges avec la presse ou des lavettes avec les mains	Economie d'argent
Moins de déplacement	Meilleure hygiène : le bandeau est toujours propre
Moins de postures contraignantes	Prise en compte de la santé et sécurité des opérateurs
Moins de piétinement	
Diminutions du risque chimique (pas de contact cutané avec les produits)	

L'inconvénient reste le coût d'achat du matériel.

## Le chariot multi service A hauteur d'homme

Différents seaux pour le matériel et les bandeaux



Balai trapèze fixé au chariot avec  
- une rotation à 360°,  
- un manche télescopique  
- un support auto-adhèrent de type « velcro® »

Filet pour le linge sale

Panneau « Attention sol glissant »

Roue multidirectionnelle

# L'amélioration de nos gestes et postures : La formation PRAP

- Les élèves de la classe de Terminale CAP PSR ont validé la formation PRAP.
- Les élèves de la classe de seconde CAP CSHCR ont commencé la formation PRAP ; celle-ci sera finalisée en terminale.

## Quelques mots des élèves :

Nous avons bien aimé l'escape game.

Nous avons bien compris qu'il fallait diminuer des allers / retours.

Nous utilisons les gilets bipper pendant nos TP.

Nous avons compris qu'il fallait limiter les gestes répétitifs.

Nous avons comparé les différents chariots pour transporter le matériel.

Nous appliquons les techniques apprises en TP, en PFMP mais aussi chez nous.

**Qu'est ce que l'activité physique ?**  
**Scénario :**  
Vous êtes livreur à l'essai pour la société LIVRE-VIT.  
Vous devez remettre **le plus rapidement possible** un colis à l'agent d'entretien contre signature.  
Vous devez **préparer votre commande** et compléter votre bon de livraison.  
Vous devez vous rendre à l'accueil pour trouver cet agent d'entretien.

**On embauchera le livreur le plus rapide qui développera les meilleures performances (temps/ pouls/ récupération).**



FEUILLE DE ROUTE  
Menez l'enquête

- 1 Prendre votre pouls et l'inscrire sur le fiche "activité physique"  
• Déclencher le chronomètre  
• Répondre aux questionnaires sur l'activité physique. "Attention le temps vous est compté"
- 2 Préparer le colis à l'aide du bon de commande.  
• Remplir le bon de commande.
- 3 Se rendre au de la vie scolaire et expliquer votre besoin. Signature de l'assistant d'éducation  
• Récupérer l'indice 1
- 4 Récupérer l'indice 2  
• Récupérer l'indice 2
- 5 Compléter la fiche "activité physique"



# L'amélioration de nos gestes et postures pour l'entretien des tables

Nous avons comparé nos gestes et postures avec les deux méthodes pour mettre en évidence l'amélioration de nos conditions de travail avec la méthode par pré-imprégnation



## L'entretien des tables avec l'ancienne méthode



Nous portons le matériel (seaux avec eau, lavette et raclette) du local plonge à la salle de restaurant. Nous devons porter la raclette avec l'anse du seau : ce n'est pas très confortable, cela fait mal au poignet.

Nous posons les seaux sur le sol. Nous sommes nombreux à ne pas réussir à nous baisser correctement et à travailler accroupi. Cette position est inconfortable.

Nous devons essorer les lavettes ce qui provoque des douleurs dans les poignets (tendinite)

Nous devons nous accroupir ce qui provoque des douleurs dans les jambes et le dos.



Pour nettoyer la table, nous faisons des « S » ce qui entraîne des torsions du poignet donc des douleurs. Le travail est long car la surface de la lavette est petite.

Nous pouvons avoir des tendinites à l'épaule, au coude, au poignet !



Nous devons porter les seaux jusqu'au local entretien pour les vider et les nettoyer. Nous n'avons pas de vide seau : Nous devons donc porter les seaux lourds au-dessus de notre taille.



# L'amélioration de nos gestes et postures pour l'entretien des tables



## L'amélioration de nos gestes et postures avec la méthode par pré-impregnation



Ce nouvel équipement est à hauteur d'homme. Il nous permet d'avoir moins mal au dos. Nous faisons moins de gestes contraignants. Nous ne devons plus porter les seaux.

Les bandeaux sont préimprégnés donc nous utilisons beaucoup moins d'eau.

Nous ne devons pas les essorer donc nous protégeons nos poignets.



Le balai avec le manche télescopique est adapté à toutes les tailles et à toutes les largeurs de surfaces à entretenir. Il s'adapte à notre taille.

Il a une poignée rotative ergonomique qui nous permet une manipulation plus facile. Nous avons moins de torsion dans les épaules, coudes et poignets donc moins de risque de TMS.

# L'amélioration de nos gestes et postures pour l'entretien du sol

Nous avons comparé nos gestes et postures avec les deux méthodes pour mettre en évidence l'amélioration de nos conditions de travail avec la méthode par pré-impregnation.



## L'entretien du sol avec l'ancienne méthode



Pour le dépoussiérage du sol, nous réalisons un balayage humide avec un balai trapèze avec une gaze pré-impregnée.

Nous devons nous accroupir pour positionner la gaze sur le balai.

Cela peut entraîner des douleurs dans les jambes et le dos



Pour le lavage du sol, Nous travaillons avec le chariot deux seaux. Nous utilisons une grande quantité d'eau et de produit. Il n'y a pas de poignée pour le déplacer. Nous sommes obligés d'utiliser le manche de la presse. Notre position n'est pas ergonomique.

Le chariot roule mal. Le balai est posé dans un seau.



Nous devons nous accroupir pour positionner la frange sur le balai rasant.

Il est difficile de bien fixer la frange. Notre position n'est pas confortable.



Pour essorer la frange, nous devons maintenir le chariot pour éviter qu'il bouge, tenir le balai et appuyer sur le manche de la presse pour essorer la frange. Il est difficile de coordonner tous les mouvements. La frange est mal essorée.

Quand la frange est sale, nous devons rincer la frange dans le seau rouge, l'essorer, tremper la frange dans le seau bleu, l'essorer avant de reprendre le nettoyage du sol. Ces gestes répétitifs sont fatigants et peuvent provoquer des tendinites. Il faut changer l'eau régulièrement pour un nettoyage efficace.



Les balais ne sont pas réglables en hauteur. Ils ne s'ajustent pas à notre taille. Ils ne sont pas très maniables. Il est difficile de bloquer le plateau du balai rasant.

# L'amélioration de nos gestes et postures pour l'entretien du sol



## L'amélioration de nos gestes et postures avec la méthode par pré-impregnation



Pour l'entretien du sol, nous utilisons le chariot multi service qui est léger, à hauteur d'Homme, maniable grâce à ses roues multidirectionnelles.

Il permet de transporter tout le matériel dont on a besoin pour l'entretien du restaurant.

Nous ne faisons plus de déplacements inutiles (aller/ retour pour aller chercher le matériel).



Le manche du balai est télescopique et permet de s'adapter notre taille

Nous travaillons avec le dos droit.

La poignée rotative en forme de boule simplifie la manipulation du balai. Les gestes sont plus fluides.



Bandeau de dépeussierage



Pour le dépeussierage du sol, nous réalisons un balayage humide avec un balai trapèze avec un bandeau de dépeussierage.

Nous posons le bandeau sur le sol et utilisons le support velcro pour fixer le bandeau sur le support.

Nous restons debout avec le dos droit. Plus besoin de s'accroupir pour fixer la gaze.



Nous n'avons plus besoin d'essorer le bandeau. La pré-impregnation permet de travailler avec des bandeaux de lavage mouillés sans être trempés. Il y a peu de manipulation : Quand un bandeau est sale, nous le changeons. Notre travail est aussi plus hygiénique.

Nous prenons soin de notre dos et de nos articulations.



Pour limiter les accidents, nous informons les autres personnes que le sol peut être glissant.

# L'amélioration des gestes et postures en vidéo par les élèves de 2 CSHCR et 2 PSR

Nous avons réalisé des vidéos présentant les deux méthodes d'entretien.

Nous avons identifié quelques opérations qui n'étaient pas bonnes pour notre santé.

Nous avons identifié les améliorations des gestes et postures avec l'utilisation du chariot de pré-imprégnation.



**Vidéo : Le nettoyage et la désinfection des tables avec l'ancienne méthode**



**Vidéo : Le nettoyage et la désinfection des tables la méthode de pré-imprégnation**

# L'amélioration des gestes et postures en vidéo par les élèves de 2 CSHCR et 2 PSR



**Vidéo : L'entretien du sol avec le chariot de lavage deux seaux ancienne méthode**



**Vidéo : L'entretien du sol avec la méthode de pré-impregnation**

## Danse avec les chariots : Une Nouvelle Approche de l'Entretien.... par les élèves de 2 CSHCR et 2 PSR

En EPS, nous avons réalisé une chorégraphie présentant l'amélioration de nos conditions de travail.



# Rédaction du nouveau protocole d'entretien des sols par les élèves de terminale CAP PSR

Nous avons rédigé les nouveaux protocoles en image.

### Entretien du sol du restaurant pédagogique

**Plac 2**

**Objectif :** Etre opérationnel et autonome  
Etre capable de réaliser le nettoyage et la désinfection du sol du restaurant pédagogique en respectant les règles d'ergonomie, d'hygiène et de sécurité

**Compétences :** C10.2.

Tenue					
Tenue complète et propre	Cheveux attachés	Pas de bijoux, pas de vernis	Mains lavées	Port de gants	Gestes et postures adaptées

Matériel					
4 bandeaux de dépoussiérage	7 bandeaux lavage du sol	1 balai avec manche télescopique	1 Panneau « sol glissant »	1 pichet doseur	1 Chariot multi-service

Réglage du balai			
Mettre un pied sur le support Dévisser pour faire coulisser		Faire coulisser jusqu'à la hauteur du ressort Visser pour bloquer le manche télescopique	

### Pré-Imprégner les bandeaux

Mettre 7 bandeaux de lavage dans un grand seau bleu.	Verser 1 litre de DDA	Laisser pré-imprégner pendant minimum 2 minutes

### Positionner un bandeau sur le balai

Poser le bandeau sur le sol	Positionner le balai au centre du bandeau	Balai opérationnel

### Retirer un bandeau du balai

Poser le bandeau sur le sol. Placer les pieds aux extrémités du bandeau	Soulever le balai en le tenant fermement par le manche tout en maintenant vos pieds à plat	Faire une croix avec le support et le bandeau	Soulever le balai. Récupérer le bandeau par le côté vélico	Mettre le bandeau sale dans le sac de linge sale

### Produits

Détergent/Désinfectant/Alimentaire de la centrale (D.D.A.)

**Eau de Javel INTERDIT**

### Protocole

<input type="checkbox"/> 1. Réaliser le détourage (grand côté vers devant)	<input type="checkbox"/> 2. Dépoussiérer le sol à la godille en commençant par le fond de la salle (changer de bandeau quand il est sale)	<input type="checkbox"/> 3. Mettre les bandeaux de dépoussiérage dans le sac de linge sale
<input type="checkbox"/> 4. Installer les panneaux attention sol glissant	<input type="checkbox"/> 4. Réaliser le lavage des <u>planchers</u> et du sol avec les bandeaux pré-imprégnés	<input type="checkbox"/> 5. Mettre les bandeaux de lavage dans le sac de linge sale

### Vérifier l'efficacité de son activité

- Contrôle visuel
- Enregistrement sur la tablette PMS

### Nettoyer et ranger son matériel

Rincer et sécher les seaux	Nettoyer et sécher le chariot	Vérifier si le chariot est complet	Mettre le flet dans le bac PSR à la lingerie

### Se laver les mains

**Nous devons**

Respecter les règles de sécurité

<b>Danger :</b>	<b>Risque :</b>	<b>Mesure de prévention :</b>
- produits chimiques - postures contraignantes - sol glissant	- irritations, brûlures - lombalgie - chutes	- port de gants - dos droit, jambes fléchies - port chaussures de sécurité

Respecter le protocole

Appliquer les gestes-éco-responsables

Nettoyer, vérifier et ranger le matériel utilisé

# Rédaction du nouveau protocole d'entretien des tables par les élèves de terminale CAP PSR

## Entretien des tables du restaurant pédagogique

**PSR 2**

**Objectif :** Etre opérationnel et autonome  
Etre capable de réaliser le nettoyage et la désinfection du sol du restaurant pédagogique en respectant les règles d'ergonomie, d'hygiène et de sécurité

**Compétences :** C10.2.

Tenue					
Tenue complète et propre 	Cheveux attachés 	Pas de bijoux, pas de vernis 	Mains lavées 	Port de gants 	Gestes et postures adaptés 

Matériel			
 Bandeaux de lavage des tables	 1 Balai blanc avec manche télescopique et support de 25 cm	 1 pichet doseur	 1 Chariot multi-services

Réglage du Balai			
 Détacher le bras coalescer <i>Attention :</i> adapter la taille du balai pour travailler le dos droit. <i>Attention :</i> les tables du restaurant : Balai le plus petit possible			

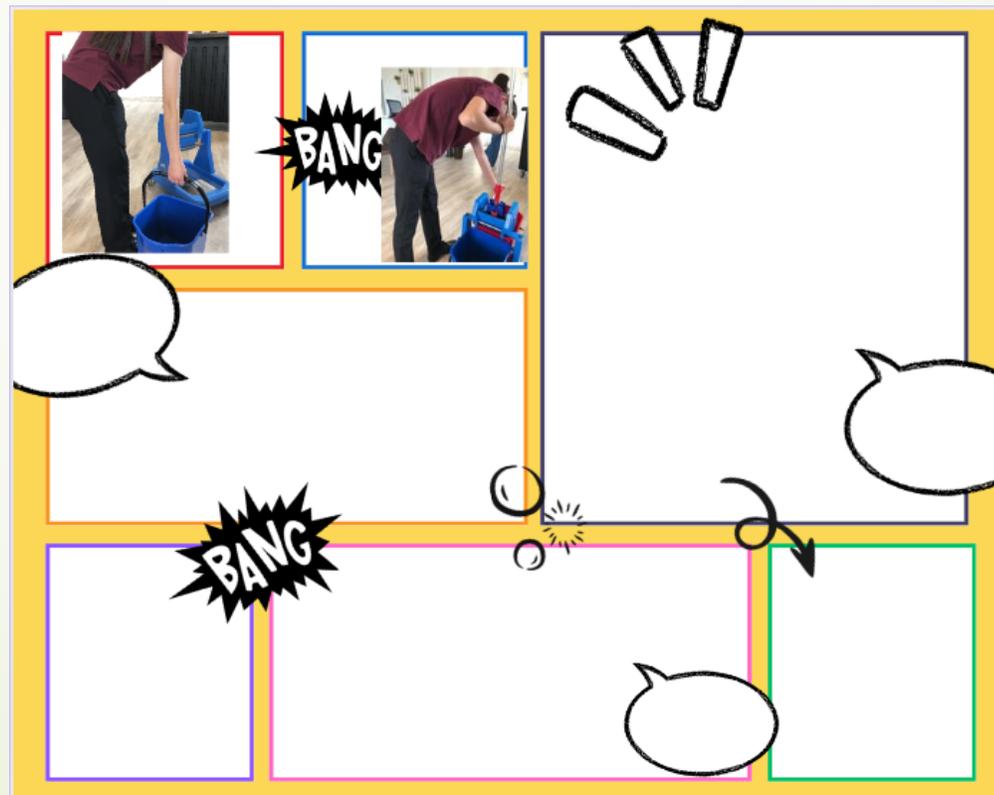
Pré-impregner les bandeaux		
 Mettre 3 petits bandeaux de lavage dans un petit seau bleu	 Verser 525 ml de DDA (bandeau) 3 du pichet coté bandeau	 Laisser pré-impregner pendant minimum 1 minute

Positionner un bandeau sur le balai		
 Poser le petit bandeau sur la table	 Positionner le balai au centre du bandeau	 Balai opérationnel
Retirer un bandeau du balai		
 Soulever le balai Récupérer le bandeau par le côté velcro	 Mettre le bandeau sale dans le sac de linge sale	
Produits		
Détergent/Désinfectant/Alimentaire de la centrale (D.D.A.) 		

Protocole		
 <input type="checkbox"/> 1 Retirer les salissures non adhérentes avec un bandeau sec.	 <input type="checkbox"/> 2. Enlever le bandeau par le côté velcro.	 <input type="checkbox"/> 3. Mettre le bandeau de lavage dans le sac de linge sale.
 <input type="checkbox"/> 3. Réaliser le lavage des tables en commençant pas le détournage.	 <input type="checkbox"/> 4. Laver la surface de la table en réalisant des « S ».	 <input type="checkbox"/> 4. Enlever le bandeau par le velcro Mettre le bandeau de lavage dans le sac de linge sale.
Vérifier l'efficacité de son activité		
<input type="checkbox"/> Contrôle visuel <input type="checkbox"/> Enregistrement sur la tablette PMS		
Nettoyer et ranger son matériel		
 Rincer et sécher les seaux	 Nettoyer et sécher le chariot	 Vérifier si le chariot est complet
 Mettre le fillet dans le bac PSR à la lingerie		
Se laver les mains		
<b>Nous devons</b>		
Respecter les règles de sécurité		
<b>DANGER</b> - produits chimiques - postures contraignantes - sol glissant	<b>RISQUE</b> - irritations, brûlures - lumbalgie - chutes	<b>Mesure de prévention</b> - port de gants - dos droit, jambes fléchies - port chaussures de sécurité
Respecter le protocole		
Appliquer les gestes-éco-responsables		

# Réalisation des protocoles en BD

Nous avons choisi de faire une illustration des protocoles sous forme de BD mais nous avons manqué de temps pour réaliser ce projet.



# Notre auto-évaluation

- ▶ Je suis plus à l'aise pour faire l'entretien du sol ; la technique est plus facile.
- ▶ Je ne me trompe plus entre l'eau sale et l'eau propre ; je ne me mélange plus les bras avec la presse.
- ▶ Je ne fais plus de flaque d'eau à l'entrée du restaurant.
- ▶ Je ne me baisse plus et je ne touche plus la frange sale avec les mains.
- ▶ Je suis plus efficace, je vais plus vite ; ma frange est toujours propre.
- ▶ Le gilet jaune avec bipper me permet de corriger ma posture.
- ▶ La formation PRAP m'est utile tous les jours : au lycée, en entreprise, à la maison.
- ▶ Nous avons réalisé l'échauffement musculaire proposé par la classe de CAP PSR session 2024 dans le cadre de leur projet « bien être au travail, à vous de jouer ».
- ▶ Le sol n'est plus trempé après le lavage ; il sèche très vite.
- ▶ J'ai expliqué les avantages du nouveau matériel sur mon lieu de PFMP ; le tuteur a posé des questions à mon professeur.

# Notre auto-évaluation

- Nous avons travaillé avec plusieurs classes, nous avons appris à nous connaître.
- Nous avons téléphoné et envoyé des mails à des commerciaux pour prendre des renseignements.
- Nous avons découvert le travail des agents du lycée : Leur matériel d'entretien a été changé récemment. Ils ont maintenant du matériel ergonomique. Ils nous ont conseillés sur le matériel à choisir en nous expliquant les points faibles de leur matériel et ce qu'ils aimeraient changer. Cela nous a permis de bien choisir notre matériel.
- Nous avons fait du lien avec le cours sur « Les enjeux de la santé et sécurité au travail » en PSE. Nous comprenons mieux Les articles L..4121-1 à 3 du Code du travail qui définissent les principes fondamentaux de la protection des travailleurs.

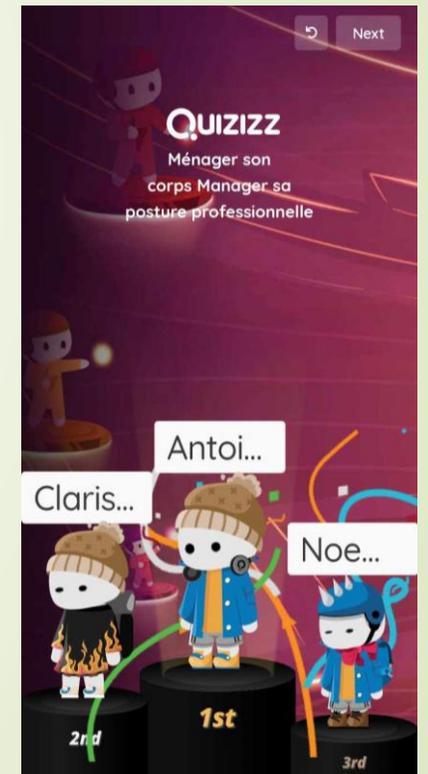
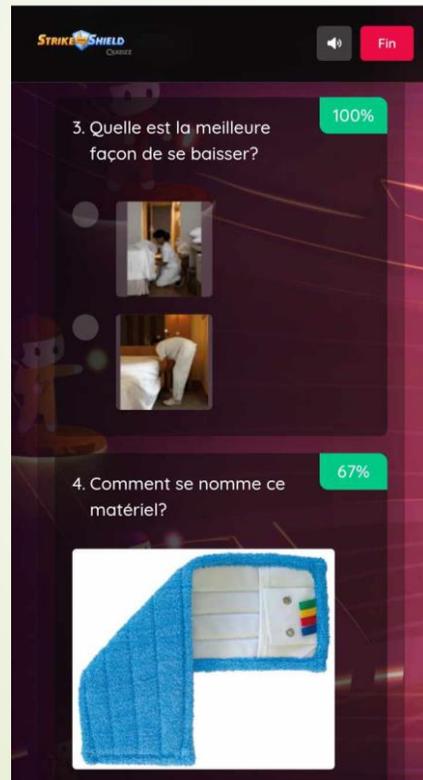
# Evaluation du projet

➤ Nous avons réalisé un quiz pour vérifier l'acquisition de nos connaissances.

➤ Lien <https://urlz.fr/s6tH>

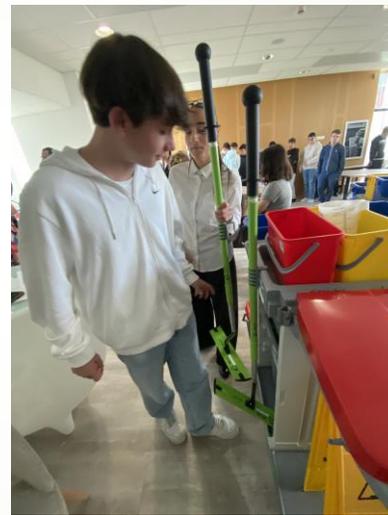


➤ Quelques exemples de captures d'écran



# Formation des élèves de la section hôtellerie restauration

Le 12 septembre 2024, nous avons présenté le projet et nous avons formé les élèves entrants à l'utilisation du nouveau matériel.



A la fin de la formation, tous les élèves ont les bases pour utiliser le matériel. Lors des TP, ils pourront s'appuyer sur les protocoles et les vidéos que nous avons réalisés.



## La suite de notre projet...

- Généraliser l'utilisation du chariot multiservice pour les deux restaurants.
- Créer un jeu pédagogique sur l'utilisation le chariot multiservice – technique de pré-imprégnation dans le cadre du projet et de la co-intervention Français/enseignement professionnel de la classe de TCSHCR.
- Intégrer le jeu dans les pratiques pédagogiques de toutes les classes.



# Remerciements

- Merci à Madame Gilbert agent d'encadrement d'entretien accueil maintenance, aux agents d'entretien polyvalent
- Merci aux enseignants Mesdames Chiavassa, Créac'h, Dumoulin, Messieurs Couraud, Deshormeaux
- Merci à Monsieur Haurais de la Société Champenois Collectivité
- Merci à Monsieur Duval pour le montage et la réalisation de la vidéo
- Merci à la CARSAT et à l'Académie de Nantes pour votre soutien dans la réalisation de ce projet.