

## GESTES ET POSTURES

### Sécurité opérationnelle en magasin



#### LA FORMATION

Les troubles musculo-squelettiques représentent la première cause d'accidents du travail dans la grande distribution. Cette formation opérationnelle d'une journée permet aux équipes magasin d'adopter immédiatement des gestes plus sûrs et plus efficaces. Alternant apports théoriques clairs et mises en situation réelles en environnement de travail, elle vise à réduire les risques, prévenir les douleurs chroniques et améliorer le confort au poste. Une approche concrète, pragmatique et directement applicable sur le terrain.



#### LES OBJECTIFS

- Identifier les risques de TMS liés à leur poste en magasin.
- Appliquer les principes d'économie d'effort au quotidien.
- Adopter les gestes et postures adaptés en caisse, en rayon et en zone logistique.
- Utiliser correctement les aides mécaniques pour travailler en sécurité.



#### METHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES

##### METHODES

- Formation interactive basée sur un exposé du formateur et à l'aide d'un diaporama.
- Une partie d'apports théoriques permettant de comprendre le fonctionnement du corps humain, les mécanismes des TMS et les principes d'économie d'effort.
- Une partie pratique en situation réelle de travail, avec analyse des gestes et postures directement sur le poste de travail.

##### OUTILS

- Salle adaptée pour recevoir une formation, paperboard, moyens audiovisuels appropriés aux sujets traités, diaporamas, PowerPoint, audios...
- Démonstration techniques par le formateur et exercices d'application adaptés à chaque poste. Accompagnement individualisé avec corrections personnalisées.

#### LE LIEU

La formation se déroulera en présentiel à Saint-Barthélemy

#### CONTACTS

CHAMBRE ECONOMIQUE  
MULTIPROFESSIONNELLE  
Etablissement Public Territorial  
de Saint-Barthélemy  
Centre Elvina - 57 chemin des  
sables - Saint-Jean  
97133 Saint-Barthélemy  
Tel : 05 90 27 12 55  
formation@cemstbarth.com  
www.cemstbarth.com

Siret : 130 004 708 00033  
N° d'activité : 95 9700165497



## PROFIL FORMATEUR

Les intervenants ont une formation adaptée, une expérience professionnelle appropriée, et sont dotés d'un véritable sens de la pédagogie.

## PUBLIC CONCERNÉ

Equipes logistiques, employés libre-service, hôtes(ses) de caisse

## PRÉ-REQUIS

Maîtriser la langue française à l'écrit et à l'oral est obligatoire pour suivre la formation. Aucun pré-requis technique.



## PROGRAMME

### MODULE 1 - COMPRENDRE LES ENJEUX DE LA PREVENTION - 3H30

#### Introduction et sensibilisation

- Tour de table : douleurs et difficultés rencontrées
- Chiffres clés des accidents du travail en grande distribution

#### Le corps humain : une mécanique à préserver

- Fonctionnement de la colonne vertébrale
- Rôle des articulations
- Mécanismes des hernies discales et tendinites

#### Analyse des risques en magasin

- Poste caisse : torsions, gestes répétitifs, station prolongée
- Mise en rayon : port de charges, travail en hauteur, facing

Zone logistique : palettes, transpalettes, instabilité des charges

#### Principes d'économie d'effort

- Notions clés pour préserver son dos et ses articulations

### MODULE 2 - MISE EN PRATIQUE OPERATIONNELLE - 3H30

#### Échauffement professionnel

- Routine de 5 minutes avant prise de poste

#### Ateliers techniques par poste

- Levage sécurisé (verrouillage lombaire, prise de charge)
- Mise en rayon sécurisée (usage du marchepied, limitation des extensions)
- Poste caisse (réglage du siège, positionnement des bras, gestion articles lourds)

#### Utilisation des aides mécaniques

- Bonnes pratiques avec le transpalette (pousser vs tirer)
- Sécurité lors du déchargement des camions
- Vigilance spécifique : chaleur et sols humides (contexte local)

#### Évaluation et validation des acquis

- Débriefing collectif
- Quiz final



#### FINALITE

- **Attestation de fin de formation**

Cette formation fait l'objet d'une mesure de satisfaction globale des stagiaires rentrant dans le cadre de la certification QUALIOPI de l'établissement.

## LE COÛT ET LA DATE

La tarification et la date sont disponibles sur notre site internet. N'oubliez pas qu'il existe différents systèmes de financements de vos actions de formation. Le Centre de Formation de la CEM vous accompagne dans vos démarches.

Formation adaptable aux personnes en situation de handicap. Veuillez contacter la référente handicap Alexia Louis au 05 90 27 12 55 ou par mail à : alexia.louis@cemstbarth.com.



Pour vous inscrire, nous vous invitons à compléter le bulletin d'inscription sur le site internet de la CEM :

<https://www.cemstbarth.com/fr/inscriptions.php>