



Gestes et postures - TMS - Grande distribution

Formation Gestes et Postures pour la grande distribution.

Durée: 3.50 heures (0.50 jours)

Organisation de l'action de formation : en présentiel, chez le client.

Profils des apprenants

- Personnel de la grande distribution

Prérequis

- Aucun

Accessibilité et délais d'accès

PSH : Nous vous invitons à prendre contact avec nous afin de vous proposer une réponse adaptée à votre situation d'handicap
2 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Taux de satisfaction des apprenants au 28/07/2026 : 9,4/10

Objectifs pédagogiques

- Apprendre et appliquer les bonnes postures pour prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Adopter des gestes ergonomiques lors des tâches
- Comprendre les risques liés à de mauvaises postures
- Maîtriser les techniques de port de charges et de manipulation

Contenu de la formation

- Accueil des participants et présentation du formateur
 - Tour de table pour identifier les attentes des participants
 - Présentation du programme et des objectifs de la formation
- Introduction théorique sur les risques et les bonnes pratiques
 - Les troubles musculo-squelettiques : causes et conséquences
 - Principes d'ergonomie : Schéma amplitude bras et dos
 - Notions de base sur la biomécanique du corps humain : exercice avec mannequin « Bébert » Connaissance des muscles / articulations / colonne vertébrale
- Exercices pratiques
 - Postures et gestes de base
 - Réglage ergonomique du poste de travail
 - Techniques de manipulation
 - Techniques de levage et de transport de caisses
- Cas concrets et analyses de postures observées en situation de travail
 - Corrections et ajustements des gestes (Questionnements / réflexions sur les postures au niveau des caisses
 - Réponses aux questions des participants
- Contrôle des connaissances

CCFBT

2 bis rue de la davalade
34560 MONTBAZIN
Email : contact@ccfbt.com
Tel : +33749528618



Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Formateur expert certifié PRAP 2S / IBC INRS.

Ressources pédagogiques et techniques

- Maquette pédagogique, diaporama, visite d'établissement, mise en pratique concrète

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Validation du QCM avec une note supérieur à 60 / 100

Prix : à partir de 460.00