



## 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](mailto: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