

# Formation Gestes et postures - centre commercial

## Formation initiale

Programme de formation – modalités pédagogiques

**7H00  
modulable**

### ORGANISATION

#### OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a pour objectif de vous informer et de vous sensibiliser aux **différents gestes et postures à adopter dans le cadre de votre travail en grande distribution.**

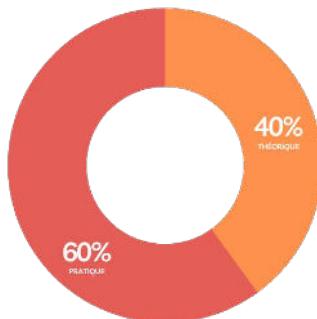
Ainsi, c'est par le biais de mises en pratique et d'enseignements théoriques sur le fonctionnement du corps humain que vous prendrez conscience que vous êtes acteur de votre sécurité.

#### PUBLIC VISÉ

L'ensemble du **personnel travaillant en grande surface ou au sein d'un centre commercial.**

#### COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Comprendre et situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, aux gestes répétitifs et aux postures de travail.
- Repérer et identifier les **risques physiques** en utilisant les connaissances **anatomiques et physiologiques** sur le corps humain.
- Identifier les **éléments déterminants** des gestes et postures de travail.
- Soumettre des **solutions pour éviter**, ou du moins, **réduire les risques identifiés**.
- Appliquer les principes de base de **sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail.**



**PRÉREQUIS** ↘  
Aucun prérequis.

**DURÉE** ↘  
7H00

#### LIEU DE FORMATION

Directement dans votre établissement en cas de formation intra-entreprise.

**EFFECTIF** ↘  
De 4 à 10 apprenants.

#### NIVEAU DE CONNAISSANCE PRÉALABLE ↘ REQUIS POUR SUIVRE CETTE FORMATION

Une compréhension du Français et savoir écrire sont nécessaire afin de comprendre les instructions de sécurité.

**ATTRIBUTION FINALE** ↘  
Attestation de formation.

**DOCUMENT NÉCESSAIRE** ↘  
Aucun justificatif n'est demandé pour participer à cette formation.

**ACCESSEURITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES** ↘  
Prendre contact avec le centre de formation ALERTIS afin que nous puissions examiner la possibilité d'intégration et de mise en place de la formation. (interprète, accès PMR, etc.)



## Formation Gestes et postures - centre commercial

### Formation initiale

#### Programme de formation - modalités pédagogiques

##### **MOYENS D'ENCADREMENT ↴**

Formateur spécialisé en gestes et postures et/ou titulaire du certificat PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique).



##### **MODALITES D'ÉVALUATION DES ACQUIS ↴**

Evaluation sommative par le biais des mises en situations pratiques.

##### **DÉLAI D'INSCRIPTION ↴**

Inscription 24H00, au plus tard, avant le début de la session, sous réserve des places disponibles.



##### **DISPOSITIF DE SUIVI DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION ↴**

- Feuilles d'émarginements.
- Exercices pratiques

##### **DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES ↴**

Remise d'un fascicule qui reprend l'intégralité de la formation. Les diapositives issues du support projeté sont reprises dans le livret de formation.

##### **ENGAGEMENT QUALITÉ ↴**

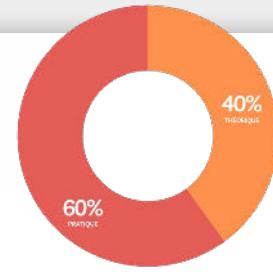
Conforme au référentiel QUALIOPI et DATADOCK.





## PROGRAMME DE FORMATION

### PARTIE THEORIQUE 40% (3H00)



#### 1 Les différents risques professionnels en centre commercial

- 1.1 Les maladies professionnelles
- 1.2 Les accidents du travail
- 1.3 L'usure professionnelle



#### 2 Les enjeux du travail de prévention

- 2.1 Les conséquences de l'usure professionnelle



#### 3 Les techniques gestuelles fondamentales

- 3.1 Le principe d'économie d'effort
- 3.2 Les principes de sécurité physique
- 3.3 L'analyse des attitudes au poste de travail
- 3.4 Les notions d'ergonomie

### PARTIE PRATIQUE 60% (4H00)



#### 1 Retour sur expérience et partage d'informations

- 1.1 Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets qu'ils peuvent provoquer



#### 2 Analyse des situations de travail

- 2.1 Observation de situations réelles de travail, en appui sur le fonctionnement du corps humain
- 2.2 Analyse de sa situation réelle de travail, en appui sur le fonctionnement du corps humain



#### 3 Les principes de sécurité et d'économie d'effort



#### Bilan de la formation et procédure administrative

- Remise d'un livret de formation reprenant l'intégralité de la formation
- Signature des fiches de présence.



# Formation Gestes et postures - centre commercial

Formation initiale

Programme de formation – modalités pédagogiques



## METHODE PEDAGOGIQUE

**Méthode active participative** basée sur l'alternance de transmission de savoirs et **ateliers pratiques** afin de mettre en application le vécu professionnel des apprenants.

**Accompagnement personnalisé** par des méthodes d'écoute et de questionnement.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Le déroulement de la formation alterne les parties **théoriques et pratiques**.

- **Étude de cas, exposé interactif**, démonstration pratique, mises en situations professionnelles
- Mise en situation
- **Exercices dans l'entreprise**

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

### Support de projection :

- **Accueil des stagiaires** dans une salle dédiée à la formation (*afin de suivre un diaporama animé par le formateur dans de bonnes conditions et réaliser les exercices pratiques*)
- **Illustrations claires et synthétiques** facilitant la compréhension et la mémorisation

### Livret de formation :

- **Fascicule de formation Gestes et postures** richement illustrées reprenant l'intégralité de la formation

### Matériel apporté :

#### Pour la partie théorique :

- Modèles de vertèbres avec dégénérescence progressive
- Mannequin porteur qui indique la position des vertèbres lors d'une manutention
- Vertèbre avec sciatique ou hernie discale
- Ordinateur et vidéoprojecteur

#### Pour la partie pratique :

- Chasuble sonnant lorsque le porteur adopte une mauvaise posture
- Petites charges de manutention : caisses avec poignées et sans poignée
- Petit fût et seaux
- Bouteille de gaz
- Aides techniques : diable, chariot manutention gants



Centre de formation ALERTIS SECURITE PREVENTION

20, avenue des Frères MONTGOLFIER - Espace Mi-Plaine - 69 680 CHASSIEU

Tel : 04 78 90 46 30

[www.alertis.fr](http://www.alertis.fr) | Contact : <https://www.alertis.fr/contact/> | Mail : [info@alertis.fr](mailto:info@alertis.fr)

N° de déclaration organisme de formation : 82 69 10978 69

CONTACTEZ  
NOUS !