



Formation / Prévention des risques professionnels

Formation Gestes et postures - centre commercial

Formation initiale

Programme de formation – modalités pédagogiques

7H00
modulable

ORGANISATION

OBJECTIF DE LA FORMATION

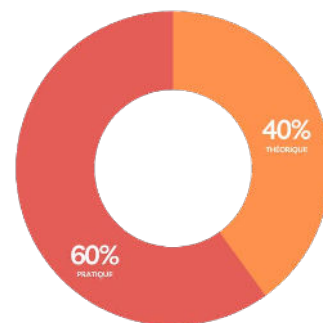
Cette formation a pour objectif de vous informer et de vous sensibiliser aux **différents gestes et postures à adopter dans le cadre de votre travail en grande distribution**. Ainsi, c'est par le biais de mises en pratique et d'enseignements théoriques sur le fonctionnement du corps humain que vous prendrez 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 nécessaires afin de comprendre les instructions de sécurité.

ATTRIBUTION FINALE ✓
Attestation de formation.

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

ACCESSIBILITÉ 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.)

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 | Contact : <https://www.alertis.fr/contact/> | Mail : info@alertis.fr

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



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 ↙

Évaluation 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 ↙

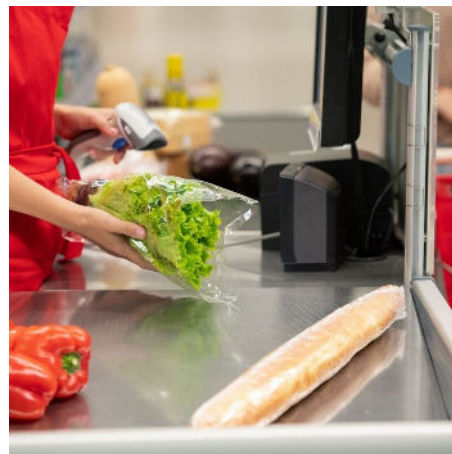
- Feuilles d'émargements.
- Exercices pratiques

DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES ↙

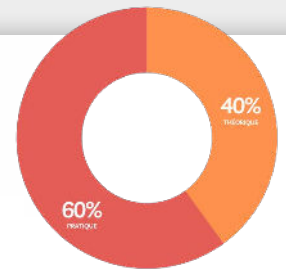
Remise d'un fascicule qui reprend l'intégralité de la formation. Les diapositives issues du support projeté sont reprises dans le livret de formation.

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

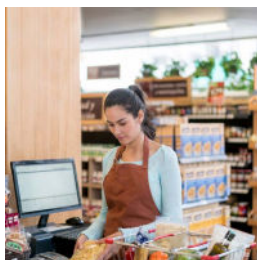
- 3.1 Le principe d'économie d'effort
- 3.2 Les principes de sécurité physique
- 3.3 L'analyse des attitudes au poste de travail
- 3.4 Les notions d'ergonomie



PARTIE PRATIQUE 60% (4H00)

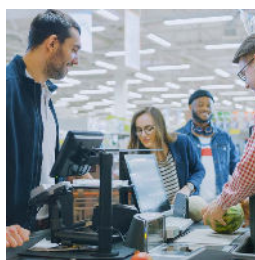
1 Retour sur expérience et partage d'informations

- 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 sonnante 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 | Contact : <https://www.alertis.fr/contact/> | Mail : info@alertis.fr

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



**CONTACTEZ
NOUS !**