



Public visé :

Tout professionnels

Pré requis :

Pas de prérequis nécessaire

Objectif(s) pédagogique(s)

Savoirs :

- Les TMS associés aux métiers de la grande distribution
- Les questions à se poser qui permettent d'éviter les situations à risques
- Les réflexes et les bonnes pratiques

Savoir-faire :

- Comprendre l'influence des différentes postures sur l'organisme
- À développer toutes les formes de postures vertueuses
- Identifier les principaux TMS liés à son environnement

Durant la formation, le stagiaire apprendra :

- À se questionner pour déceler les bonnes pratiques
- Comprendre comment réaliser une manutention manuelle pour préserver son dos
- Savoir adapter sa posture et ses mouvements aux gestes professionnels pour préserver sa santé

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Adopter une posture adaptée en se corrigeant seul
- Utiliser des techniques adaptés et confortables

Durée et modalité d'organisation :

- Dates : à définir
- Horaires : 3h30 de formation par demi-journée
- Durée : 2 demi-journées - 7h de formation
- Organisation : en présentiel en intra-entreprise
- Taille du groupe : de 1 à 10 personnes

Lieu :

A définir

Accessibilité :

Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Nous nous engageons à analyser les aménagements possibles suivant la formation choisie. Les solutions sont aménagées au cas par cas, notamment :

- Tiers-temps ;
- Choix de la modalité en présentiel ou distanciel selon les besoins de la personne.

Les aménagements n'auront pas pour but de modifier le contenu des épreuves d'évaluation et garantiront le maintien du niveau de maîtrise des compétences requis.

Modalité et délai d'accès :

Le bénéficiaire doit retourner tous les documents 5 jours avant le début de la formation, la formation sera accessible après la complétion du dossier de candidature.

Tarifs :

Intra entreprise :

Déroulé / contenu de la formation :

Intitulé de la formation :	Amélioration des gestes et postures sur poste de travail dans la grande distribution					
Durée de la formation :	2 demi-journées : 3h30 de formation par demi-journée Soit 7h de formation au total					
Présentation globale de la formation :	Cette formation adaptée à la grande distribution s'adresse aux professionnels exposés à des risques liés aux TMS de par la manutention et des mouvements répétitifs avec ou sans charge. Elle permet d'améliorer les gestes et postures directement en situation de travail. Elle permet de réaliser de la prévention pour améliorer la santé, la sécurité et le confort de travail.					
Objectifs et compétences visées :	Identifier les principaux TMS liés au poste de travail					
	Comprendre les facteurs de risque (postures, charges, répétitivité, organisation)					
	Mettre en œuvre des techniques de manutention et de transfert sécuritaires					
Niveau pré requis des stagiaires :	Pas de prérequis nécessaires					
Séquence (par demi-journée)	Contenu détaillé	Durée en heures	Méthode pédagogique utilisée	Outils et supports	Organisation pédagogique	Objectif de la séquence
Jour 1 7h	Accueil des participants (30 min) Présentation du formateur, tour de table, présentation des métiers, des contraintes spécifiques, recueil des attentes, explications avec projection visuelle des principales causes anatomiques des TMS Module 1 : Comprendre les TMS (1h00) • Définition et principales TMS • Facteurs de risques • Conséquences pour le salarié et l'entreprise • Identification des situations à risque en magasin	7h	Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation, cas pratiques	Tables, chaises, ordinateur, vidéoprojecteur, paperboard, pdf, mannequin, squelette, outils du quotidien permettant les échauffements et la prévention	Salle de formation	Analyser les gestes au poste de travail, corriger et prévenir les risques. Ancrer les bonnes pratiques.

Module 2 : Comprendre son corps (1h)

- Fonctionnement du dos
- Colonne vertébrale
- Articulations
- Sollicitations musculaires
- Effets des gestes répétitifs et postures prolongées

Module 3 : Repérer les situations à risques (1h)

- Mise en rayon basse/haute
- Port de cartons
- Déchargement
- Manipulation de palettes
- Réserve
- Caisse
- Préparation de commandes
- Poussée/tirage des équipements

Méthodes pédagogiques :

- Exercices de positionnement
- Mises en situation scénarisées

Module 4 : Gestes et postures adaptées (1h30)

- Principes de manutention
- Prise et dépose d'une charge
- Rapprochement de la charge
- Utilisation des appuis
- Travail à deux
- Limitation des torsions et amplitudes contraignantes

Méthodes pédagogiques :

- Exercices de positionnement
- Mises en situation scénarisées

Module 5 : Ateliers pratiques en situation réelle (1h30)

- Manipulation de cartons
- Mise en rayon
- Picking
- Utilisation d'un transpalette/chariot selon le poste
- Organisation de la réserve
- Analyse des gestes individuels

Méthodes pédagogiques :

- Mises en situation scénarisées

Module 6 : Prévenir durablement les TMS (30 min)

- Organisation du poste
- Alternance des tâches
- Réduction des gestes répétitifs
- Utilisation des aides techniques
- Remontée des situations à risque
- Recherche collective de solutions

Méthodes pédagogiques :

- Echanges en groupe
- Plan d'action « 3 pratiques que je fais évoluer dès demain »

Clôture de la formation

- Bilan oral collectif
- Évaluation à chaud
- Remise des attestations de fin de formation

Moyen d'encadrement (Formateur) :

Antoine Broyde est masseur-kinésithérapeute diplômé d'État depuis 2017.

Il exerce en cabinet libéral et accompagne ses patients dans la prévention, la prise en charge et la rééducation des troubles musculosquelettiques. Une appétence pour l'analyse et l'optimisation du mouvement guide son enseignement.

Au cours de son parcours, il s'est spécialisé dans plusieurs domaines complémentaires :

- Rééducation en posturologie
- Kinésithérapie du sport
- Thérapie manuelle
- Prévention et prise en charge des douleurs liées aux contraintes professionnelles

Son approche pédagogique repose sur des méthodes actives, l'expérimentation et la mise en situation, permettant aux salariés de s'approprier facilement les outils et d'ancrer durablement les bonnes pratiques dans leur quotidien.

Avec pour objectifs :

- Améliorer le confort et la santé des salariés,
- Réduire les douleurs et les arrêts de travail,
- Développer le bien-être physique et mental,
- Valoriser une culture de prévention dans les entreprises,
- Sensibiliser, éduquer et accompagner à travers la gestuelle professionnelle, l'éducation posturale et la rééducation fonctionnelle.

Délai de réponse de l'organisme de formation : 48h

Méthodes mobilisées : (Moyens pédagogiques et techniques)

Moyens techniques :

- Salle de formation, tables, chaises, ordinateur, vidéoprojecteur, paperboard, support pdf

Moyens pédagogiques :

- Face à face pédagogique avec le formateur
- Répartition pédagogique : 20% de théorie et 80% de pratique
- Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation, cas pratiques

Ressources pédagogiques :

Les ressources pédagogiques sont imprimées et délivrées au stagiaire en fin de formation après appropriation pédagogique à l'aide du formateur.

Modalités de suivi et d'évaluation :

Modalité de suivi :

- Feuilles d'émargement par demi-journées

Modalité d'évaluation :

Avant la formation : Test de positionnement sous forme de QCM pour tester ses connaissances

Pendant la formation : Évaluation à chaud sous forme de QCM pour voir l'évolution des acquis des apprenants

Après la formation : Évaluation à froid sous forme d'entretien téléphonique (dans les 2 mois après la formation)

Réussite si plus de 60% de réponses correctes à l'évaluation à chaud

Une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de la formation, ainsi que l'évaluation des acquis sera remise à chaque stagiaire