

# GESTES ET POSTURES HÔTE(SSE)S DE CAISSE

## OBJECTIFS DE LA FORMATION



- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail spécifiques aux métiers d'hôte(sse)s de caisse
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe lors de leur activité
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Adopter une bonne hygiène de vie

## PROGRAMME DE LA FORMATION



- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- Notions d'anatomie et biomécanique
- Facteurs de risque et pathologies du travail : posture assise / debout
- Étude des postes de travail (gestes et postures des postes d'hôte(sse)s de caisse)
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Entraînement aux gestes corrects et gestes à éviter : lors de la manipulation des articles (scanérisation, manutention d'articles lourds ou volumineux, mise en rayon éventuelle) ; au niveau des postures prolongées
- L'aménagement du poste de travail (ergonomie)
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail
- Hygiène de vie
- Nutrition / lien avec la douleur

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES



- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)
- Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience d'ostéopathe, spécialiste en biomécanique du rachis pour entraîner les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats.

## QUALIFICATION DU FORMATEUR

Praticien Ostéopathe diplômé  
Formateur spécialisé en gestes  
et postures et/ou formateur PRAP

## RECYCLAGE CONSEILLÉ TOUS LES 2 ANS - 4H

Une obligation pour l'employeur

Décret 3 septembre 1992 – Art. R. 231-71 du Code du Travail



# NEO FORMA

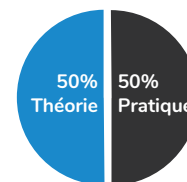


## PUBLIC

Hôte(sse)s de caisse

## PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



## DURÉE

**1 journée soit 7H**  
Effectif : 1 pers minimum  
10 pers maximum



## VALIDATION

Remise d'une attestation  
individuelle de formation



## DOCUMENTATION

Remise d'une brochure  
spécifique gestes et  
postures