
Programme de Formation

Gestes, postures et ergonomie des postes de travail / Magasin

Organisation

Début :**Fin :****Durée :** 3 heures**Mode d'organisation :** Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Toute personne amenée à manipuler des charges, ou faire des gestes répétitifs.



Objectifs pédagogiques

Être en capacité de maintenir un environnement de travail sécurisant et agréable pour préserver la santé mentale et physique du travailleur et ainsi prévenir les risques de troubles musculo-squelettiques.



Description

Travail de sous-groupes sur les différentes tâches effectuées en magasin, notamment :

- Palettisation : déplacement et organisation des marchandises sur des palettes
- Mise en rayon : disposition et réapprovisionnement des produits dans les allées
- Gestion du comptoir et de la caisse : service client et transactions
- Manutention dans le rayon espace vert : manipulation de produits lourds et encombrants

Sujet principal du travail : analyse des impacts sur le corps humain liés à ces activités professionnelles

Méthodologie :

1. Observation et analyse des postures et mouvements répétitifs
2. Identification des zones corporelles sollicitées et potentiellement à risque
3. Évaluation de la charge de travail physique et mentale

Restitution et mise en commun des résultats obtenus par chaque sous-groupe :

- Présentation des observations
- Comparaison des impacts identifiés selon les différentes tâches
- Discussion et échange sur les similitudes et différences constatées

Recherche collaborative de solutions pour diminuer les impacts identifiés dans le travail de sous-groupe :

- Propositions d'améliorations ergonomiques
- Suggestions de formation aux gestes et postures adaptés
- Recommandations pour l'organisation du travail et la rotation des tâches
- Identification des équipements et outils pouvant réduire la pénibilité

Conclusion : synthèse des solutions retenues et plan d'action pour leur mise en œuvre



Prérequis

Aucuns pré requis.





Modalités pédagogiques

Travail de sous groupe avec analyse approfondie du poste de travail, incluant une évaluation détaillée de l'aménagement physique, de l'équipement utilisé et des tâches effectuées. Exploration des notions fondamentales d'ergonomie dans l'organisation du poste de travail, telles que la posture, les mouvements répétitifs, l'éclairage, la température et le bruit ambiant. Discussion sur l'importance de l'adaptation du poste aux caractéristiques individuelles des employés pour optimiser le confort et la productivité. Exercices pratiques d'identification des risques ergonomiques et proposition de solutions d'amélioration. Échange d'expériences entre les participants sur les bonnes pratiques ergonomiques dans leurs environnements de travail respectifs.



Moyens et supports pédagogiques

Ressource pédagogique pour la formation en manutention manuelle et prévention des troubles musculosquelettiques

Images et illustrations

Schémas anatomiques, infographies sur les postures à adopter et à éviter, photographies avant/après d'aménagements ergonomiques.

Rayonnage du magasin

Analyse des différents types de rayonnages (bas, moyens, hauts), démonstration des techniques de rangement et de prélèvement sécuritaires, utilisation appropriée des équipements d'aide à la manutention (escabeaux, chariots).

Zones de réserve et de stock

Organisation optimale des espaces de stockage, gestion des flux de marchandises, techniques de palettisation et dépalettisation, notions de travail sécuritaire à proximité des transpalettes et chariots élévateurs.

Comptoir caisse

Ergonomie du poste de caisse, techniques de manipulation des articles, gestion des charges lourdes, aménagement de l'espace de travail pour réduire les mouvements répétitifs.

Travail sur les postes de travail réels

Évaluation in situ des risques, mise en pratique des gestes et postures adaptés, ajustements ergonomiques personnalisés, feedback immédiat sur les techniques employées par les apprenants.



Modalités d'évaluation et de suivi

Attestation de présence



Informations sur l'accessibilité

Si vous êtes porteur d'un handicap, merci de nous en informez pour vous accueillir dans de meilleures



conditions.