



FORMATION GESTES ET POSTURES POUR LES HÔTES(SES) DE CAISSE

Le personnel de caisse fait face à des contraintes variées, telles que des postures statiques répétées, des piétinements, des positions prolongées, des interactions constantes et le port de charge répété dans un environnement stressant.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir l'apparition de troubles musculo-squelettiques (T.M.S) et accidents de travail.
- Mettre en place une stratégie ergonomique pour le métier d'hôte(sse) de caisse.
- Optimiser l'utilisation du corps lors des différentes tâches à effectuer : position statique assis, debout prolongé derrière une caisse et port de charges.
- Mettre en place des routines actives : « minute santé » et « réveil musculaire collectif Cinésis ».
- Adopter une bonne hygiène de vie : alimentation, hydratation, activité physique et sommeil.



PUBLIC

Métiers à mouvements
répétitifs



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

30 jours



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- o **Le mode d'emploi du corps humain :**
 - Le cerveau chef opérateur
 - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
 - Les pathologies fréquemment rencontrées
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
- o **Étude des postes de travail du métier d'hôtes(se) de caisse :**
 - Postures debout prolongées ou assis derrière la caisse, rotations répétées du buste
 - Postures contraignantes et répétées liés à la manipulation des produits pour les scanner
 - Rythmes intenses, contraintes environnementales (froid, courants d'air, climatisation, chauffage), interactions avec le client (contraintes rencontrées)
- o **Différences entre le capital santé et le capital énergétique : le choix ergonomique**
- o **L'aménagement du poste de travail et la posture à adopter en fonction des contraintes :**
 - Réglages du mobilier, de la distance au tapis, distance des pieds avec le sol, distance avec l'écran
 - Alternance du sens de travail : de la droite vers la gauche, de la gauche vers la droite, pauses
- o **Mise en situation :**
 - Résolution : alternance des poids, gestion des fruits, légumes et packs.
 - Apprentissage d'étirements, de renforcement musculaire, la « minute santé Cinésis ».
 - Apprentissage de stratégie pour pouvoir désamorcer une situation relationnelle difficile avec un client
- o **Sensibilisation à l'hygiène de vie : sommeil, nutrition, hydratation, activité physique.**

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo grâce à l'application Hapo.
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**