



Gestes et postures

Tarif en inter-entreprise :

[nous contacter](#)

Tarif en intra-entreprise :

595 € HT/ jour / groupe

hôtesse/hôte de caisse

Référence : **SSI.175**

<http://www.cnfce.com/formation-gestes-et-postures-hote-hotesse-caisse-magasin>

Formation gestes et postures hôte/hôtesse de caisse : adopter les bons gestes de maintien en magasin

Le **métier d'hôte ou hôtesse de caisse** est une profession soumise à des gestes dit répétitifs, ce qui peut entraîner de nombreux **TMS (troubles musculosquelettiques)**. Représentant de son entreprise lors du passage en caisse, le personnel de caisse doit être professionnel tout en respectant son ergonomie sur son poste de travail. L'objectif de cette **formation gestes et postures hôtesse ou hôte de caisse** est d'acquérir les bons gestes en terme de maintien et de posture sur son siège et poste de travail tout en gardant un rythme et une cadence de travail liés à son activité.

Objectifs pédagogiques

- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux manipulations gestuelles (mouvements répétitifs des mains, des poignets et des avant-bras)
- Identifier les risques liés au travail assis et les bonnes postures à adopter sur un siège ou un dispositif permettant de rester assis

Programme

Mise au point sur la réglementation et fonctionnement du corps

humain dans le cadre des gestes et postures

- Définition relative au corps humain et panorama global de la **réglementation sur les gestes répétitifs**
- Comprendre les notions d'anatomie et de physiologie du corps humain
- Identifier les pathologies liées au travail en position assise :
 - Visualiser les atteintes de la colonne vertébrale : lombalgie, sciatique, hernie discale, tassement discal, etc.
 - Visualiser les atteintes des membres supérieurs : Syndrome du canal carpien

Appréhender les risques et contraintes liés aux situations de travail des hôtes ou hôtesse de caisse

- Mise au point sur la posture fixe des caissières ou caissiers : poste assis plus ou moins permanent, gestes répétitifs des yeux, du cou, des membres supérieurs
- Relever les risques physiques liés à la manutention des produits (plusieurs tonnes par jour !)
- Relever les risques physiques liés à manipulation des articles (hauteur de la prise et de dépose)

Evaluer les facteurs d'environnement sur le poste de travail

- Evaluer les effets de l'éclairage artificielle et ses éventuelles conséquences (fatigue visuelle)
- Evaluer les effets sonores et ses conséquences (musique de fond, animations, annonces micro, bip de caisse, voix enfants et adultes, caddies etc.)
- Evaluer l'influence climatique (variations importantes de températures à l'intérieur du magasin, courants d'air) et ses conséquence sur la santé

Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail : analyse des mouvements sur le lieu de travail

- Analyse du poste de travail (gestes et postures des postes d'hôtesse et hôte de caisse)
- Prendre les articles sur le tapis en amont et les déposer sur le tapis d'aval
- Saisir le prix des articles sur clavier et par scanner (lecteur code barre et scanner pour caisse enregistreuse)
- Encaisser (manipulation d'argent, bons de réduction etc.)
- Assurer le nettoyage de la caisse et du tapis



Public & prérequis

Public cible

- Tout employé de caisse au sein d'un hyper/super marché
- Caissier / Caissière
- Personnel de caisse : hôte et hôtesse de caisse

Pré-requis

Aucun prérequis pour suivre la formation gestes et postures hôtesse/hôte de caisse



Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques
- Echanges d'expérience
- Mises en situation
- Support de cours **formation gestes et postures hôtesse et hôte de caisse**

