

FORMATION GESTES ET POSTURES EN HÔTELLERIE RESTAURATION

Finalité : Permettre aux professionnels de l'hôtellerie-restauration d'identifier les risques liés aux manutentions, aux gestes répétitifs et aux postures contraignantes, puis d'adopter des mesures de prévention et des pratiques adaptées à leurs activités.



Durée	3 h 30 pédagogiques, hors pauses	Effectif conseillé	4 à 10 participants
Modalité	Présentiel sur le site client	Public	Personnel de l'hôtellerie-restauration exposé aux manutentions ou postures contraignantes
Prérequis	Aucun	Lieu	Intra-établissement
Validation	Attestation de fin de formation	Maintien des acquis	À définir selon les risques et l'évolution des postes

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les risques liés aux manutentions, aux gestes répétitifs, à la station debout prolongée et aux postures contraignantes propres à l'hôtellerie-restauration.
- Repérer les facteurs favorisant les lombalgies et les troubles musculosquelettiques en cuisine, à la plonge, en salle, aux étages, en lingerie, à la réception et dans les réserves.
- Observer une situation de travail et rechercher en priorité l'évitement ou la réduction des manutentions et des contraintes par l'organisation, l'aménagement et les équipements.
- Appliquer des principes de sécurité physique et d'économie d'effort aux tâches réellement effectuées dans l'établissement.
- Utiliser les équipements et aides disponibles, puis signaler toute situation nécessitant un aménagement ou une action de prévention complémentaire.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le participant doit être capable d'analyser une activité de son poste, d'identifier les contraintes évitables, de préparer son environnement, de choisir les aides adaptées et de réaliser la tâche en protégeant sa santé.

DÉROULÉ DE LA FORMATION

Durée	Séquence	Contenu	Méthodes
10 min	Accueil et positionnement	Présentation des objectifs. Recueil des fonctions, activités, contraintes rencontrées et situations à analyser dans l'établissement.	Échanges dirigés et questions diagnostiques
25 min	Risques professionnels du secteur	Lombalgies et TMS. Station debout prolongée, gestes répétitifs, flexions et torsions du tronc, travail bras levés, port de charges, poussée et traction de chariots.	Apports illustrés et analyse de situations professionnelles
25 min	Repères sur le fonctionnement du corps	Colonne vertébrale, articulations et muscles. Effets des efforts, répétitions, amplitudes, maintien postural et récupération. Signaux d'alerte à prendre en compte.	Présentation interactive et échanges
40 min	Observer et analyser l'activité	Repérage des contraintes : charge, prise, distance, hauteur, fréquence, espace, circulation, équipement et organisation. Recherche de solutions pour éviter ou réduire l'exposition.	Études de cas et observation de postes ou de supports
75 min	Mises en pratique adaptées aux métiers	Préparation et sécurisation de la tâche. Manutention de cartons, caisses, boissons, vaisselle, linge ou bagages. Port d'un plateau. Poussée et traction de chariots. Adaptations pour la cuisine, la plonge, le service, les chambres, la lingerie, la réception des marchandises, l'entretien ou l'accueil selon les métiers du groupe.	Démonstrations, entraînements par métier et corrections

Durée	Séquence	Contenu	Méthodes
25 min	Évaluation et synthèse	Mise en situation individuelle sur une tâche représentative : identification du risque, choix des mesures de prévention, réalisation adaptée et proposition d'une amélioration du poste.	Évaluation pratique, questions orales et bilan
10 min	Bilan et engagements	Retour sur les acquis, réponses aux questions et formulation par chaque participant d'une action applicable à son poste ou à son service.	Échanges, synthèse et plan d'action

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports courts, d'échanges, d'observations et d'exercices contextualisés aux métiers de la cuisine, de la plonge, du service, des étages, de la lingerie, de l'entretien, de la réception et des réserves.
- Support visuel, situations de travail, charges propres et représentatives, plateaux, linge, chariots et aides à la manutention mis à disposition par l'établissement ou prévus avec le formateur.
- Observation des postes ou analyse de photographies, plans et situations lorsque l'accès aux zones de travail n'est pas possible.
- Chaque participant réalise les exercices compatibles avec ses capacités et bénéficie d'une observation et d'une correction immédiate du formateur.

ENCADREMENT

La formation est animée par un formateur compétent en prévention des risques liés à l'activité physique et en pédagogie, disposant d'une qualification et d'une expérience adaptées aux métiers et aux manutentions de l'hôtellerie-restauration.

ÉVALUATION ET VALIDATION

- Évaluation diagnostique au démarrage afin d'adapter les exemples et les exercices aux métiers, aux locaux, aux équipements et aux contraintes de l'établissement.
- Évaluation formative tout au long de la session par questionnaire, observation et correction immédiate.
- Évaluation individuelle lors d'une mise en situation : repérage des contraintes, choix des mesures de prévention, préparation et réalisation adaptée. Les résultats sont consignés dans une grille d'observation.
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action. Le suivi de la participation est assuré par émargement. Cette formation ne délivre pas de certificat d'acteur PRAP.

ORGANISATION ET SÉCURITÉ DE LA PARTIE PRATIQUE

L'établissement transmet avant la formation les métiers concernés, les tâches à analyser, les charges représentatives et les aides disponibles. Une zone dégagée est prévue, sans présence de clients. Les exercices utilisent uniquement du matériel propre, stable et sans danger : aucun objet chaud, tranchant, cassable ou contaminé. Le formateur adapte ou interrompt toute manipulation qui ne peut être réalisée sans risque.

ACCESSIBILITÉ

Pour toute demande d'aménagement, contacter Bruno CHAUMETTE au 06 24 53 04 99 avant l'inscription. Les besoins sont étudiés avec le bénéficiaire afin de définir les adaptations possibles des supports, des exercices et des conditions d'accueil, en préservant la sécurité. Si nécessaire, une orientation vers un interlocuteur spécialisé est proposée.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES ET PRÉVENTION

Code du travail, notamment articles L. 4121-1 et L. 4121-2 relatifs à l'obligation générale de prévention, ainsi que les articles R. 4541-1 à R. 4541-8 relatifs aux manutentions manuelles, à leur évaluation, à leur réduction et à la formation des travailleurs. Ressources INRS sur la prévention des TMS et les manutentions manuelles. Cette formation courte de sensibilisation ne constitue pas une formation certifiante PRAP.

CONDITIONS DE MISE EN ŒUVRE

Accès et inscription	Demande par téléphone ou via le formulaire du site. Analyse du besoin, proposition de devis et confirmation de la date avec le client.	Tarif	Sur devis selon l'effectif, le lieu et les moyens mobilisés.
Documents remis	Support et attestation aux participants ; copie de l'émargement au client.	Contact	Bruno CHAUMETTE Tel : 06.24.53.04.99 Mail : contact@action-preventive.fr
Délai d'accès	Le délai prévisionnel entre la demande et le début de la formation est précisé dans le devis, selon les disponibilités et les contraintes du site.	Date de session	Convenue avec le client et confirmée avant la formation.