

# Formation Gestes et Postures

## Milieu de la restauration

### Le + Groupe ACN :

Attestations de formation  
livrets de cours  
dématérialisés.

**Exercices pratiques sur  
les postes de travail des  
collaborateurs.**

### Prérequis :

Aucun prérequis pour la  
suivre la formation aux  
gestes et postures

### Durée :

7 heures - 1 journée

### Public :

Tout collaborateur  
travaillant dans le secteur  
de la restauration :  
cuisiniers, plongeurs,  
commis, serveurs, et plus  
généralement le personnel  
de cuisine ou de  
restaurant.

### Lieu :

En intra dans votre  
établissement.

### Participants :

1 collaborateur minimum.  
15 collaborateurs maximum  
par groupe.

### Objectifs :

- Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de la restauration
- Former les stagiaires à une gestuelle adaptée à reproduire sur leur poste de travail.

### Programme :

#### La prévention en France dans le milieu professionnel :

- Définitions concernant la santé et la sécurité au travail.
- Les principes de la prévention en France.

#### Les TMS Aujourd'hui - impact sur notre société :

- Les chiffres clés des TMS dans la société ainsi que les coûts.

#### Notions d'anatomie et de biomécanique :

- Anatomie et principe de fonctionnement du dos.
- Les membres inférieurs et supérieurs.

#### Facteurs de risques et les pathologies développées au travail.

#### Etude des postes de travail :

- Rythmes de travail intenses et stress.
- Environnement encombré, plan de travail en hauteur, sols glissants ...
- Station debout prolongés, déplacements continuels et piétinements.
- Gestes répétitifs liés au service, à la préparation et à l'entretien des locaux.
- Manutention des denrées alimentaires et du matériel.

#### Principes d'économie d'effort et de sécurité physique.

#### Entraînement aux gestes corrects.

#### Exercices pratiques :

- Sur chaque poste de travail des stagiaires en apportant des solutions.

### Modalités pédagogiques et évaluations :

Evaluation continue et théorique avec délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.

Exposés théoriques, mises en situation pratiques du stagiaire, études de cas et partage d'expériences.

Liste du matériel pédagogique :

- Matériel informatique : PC - Vidéoprojecteur - Imprimante - Caméscope.