

# FORMATION GESTES ET POSTURES - RESTAURATION



RÉFÉRENCE: GEP006

## MILEU DE LA RESTAURATION

### LE + GROUPE ACN

Attestations de formation et livrets de cours.

### PRÉREQUIS

Aucun prérequis pour la suivre la formation aux gestes et postures.

### 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.

1 COLLABORATEUR  
MINIMUM  
15 COLLABORATEURS  
MAXIMUM

DURÉE  
7 heures -  
1 journée

### ✓ 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, études de cas et partage d'expériences.

#### Liste du matériel pédagogique :

Matériel informatique : PC - Vidéoprojecteur - Imprimante.

Référentiel National Qualité

Audit par  
BUREAU VERITAS  
Certification



Qualiopi  
processus certifié