

# FORMATION GESTES ET POSTURES - HÔTELIER



RÉFÉRENCE: GEP005

## MILEU HÔTELIER

### 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 l'hôtellerie : personnel de chambre, bagagiste, réceptionniste.

### 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.
- 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 :
  - Les spécificités au secteur hôtelier :
    - Le personnel d'accueil.
    - Ergonomie pour le réceptionniste, le portier.
  - Ergonomie pour la bagagiste :
    - Ports de charges lourdes et encombrantes.
  - Le personnel de chambre :
    - Nettoyage de la chambre (aspirateur, miroir, sanitaires, salles d'eau...).
    - Repassage et manipulation du linge, préparation des lits.
  - Manutention de mobilier.
- 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