# 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 à La Réunion |
| **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 questionnement, 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**<br>**Tel : 06.24.53.04.99**<br>**Mail : contact@ap-formation-reunion.re** |
| **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. |