



Gestes et postures en boulangerie-pâtisserie

Prévenir les TMS du métier : manutention, pétrissage, façonnage, enfournement, chambre froide (art. R.4541-8).

Objectifs pédagogiques

- ▶ Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) liés au métier de boulanger-pâtissier.
 - ▶ Adopter les gestes et postures adaptés et mettre en place des routines préventives.
- Rappel : poids des sacs de farine manipulés ≤ 25 kg.

Programme détaillé – 1 JOUR / 7 HEURES (THÉORIE, ANALYSE DES POSTES ET

Jour 1 – Des risques aux bons gestes au fournil et au laboratoire 7 h • dont pratique sur les gestes

1. Risques professionnels en boulangerie-pâtisserie

- ▶ Panorama des risques : manutentions manuelles, TMS, lombalgies, gestes répétitifs, postures penchées.
- ▶ Facteurs spécifiques : travail de nuit, alternance chaud/froid, sols glissants (farine).
- ▶ Focus TMS du secteur : dos, épaules, poignets, genoux.
- ▶ Obligations de prévention de l'employeur et droit à la formation aux gestes et postures.

2. Notions d'anatomie / biomécanique appliquées

- ▶ Colonne vertébrale et articulations sollicitées (rachis lombaire, épaules, poignets).
- ▶ Effets des postures penchées, torsions et charges mal portées.
- ▶ Principes de base : courbure naturelle du dos, répartition de la charge, appuis au sol.

3. Analyse des postes et situations de travail

- ▶ Réception et stockage des matières premières (sacs de farine, cartons).
- ▶ Pétrissage, boudage, façonnage : travail manuel et avec machines.
- ▶ Enfournement / défournement : manutention de plaques, postures près de la chaleur.
- ▶ Travail en chambre froide et zones réfrigérées : froid et encombrement.
- ▶ Nettoyage des plans de travail et des sols ; identification des gestes à risque et facteurs aggravants.

4. Économie d'effort et aides à la manutention

- ▶ Règles de port et de déplacement des charges (sacs de farine ≤ 25 kg, bacs, plaques, grilles).
- ▶ Aides à la manutention et à la circulation : diables, chariots, paniers / échelles sur roulettes, plans à hauteur.
- ▶ Organisation du poste : hauteurs de travail, distance de préhension, rangement.
- ▶ Aménagement pour limiter chutes et glissades (sols, nettoyage, rangement).

5. Entraînement pratique aux gestes et postures

- ▶ Manutentions : lever, porter, déposer sacs de farine, bacs, plaques, plateaux.
- ▶ Ajustement des postures au pétrin, au plan de façonnage et au four (enfournement / défournement).
- ▶ Travail en chambre froide et nettoyage en évitant torsions et flexions.
- ▶ Correction individuelle des postures par le formateur.

PUBLIC CONCERNÉ

Personnel de boulangerie, pâtisserie, chocolaterie, glacerie : boulangers, pâtissiers, tourtières, apprentis, vendeurs en laboratoire, gérants.

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis technique.
Comprendre et s'exprimer en français.

DURÉE & ORGANISATION

7 heures (1 jour) – ex. 9h00-12h30 / 13h30-17h00.

EFFECTIF

Jusqu'à 10 participants (intra) ou groupe inter-entreprises.

MODALITÉ

Présentiel (idéalement au fournil / laboratoire) ou classe virtuelle pour la théorie.

TARIF & FINANCEMENT

Sur devis (intra ou inter-entreprises).
Finançable par votre OPCO – OPCO EP (boulangerie, pâtisserie, chocolaterie, glacerie) ou OCAPIAT (industries alimentaires) – au titre du plan de développement des compétences ; France Travail possible.

DÉLAI D'ACCÈS

Inscription jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la formation. Prévoir en amont le dépôt du dossier de prise en charge OPCO.

CONTACT & INSCRIPTION

info@oxyformation.fr • 01 83 43 92 38 •
www.oxyformation.fr • Devis & étude de financement.



Gestes et postures en boulangerie-pâtisserie (suite)

6. Routines préventives et bonnes pratiques

- ▶ Échauffements simples de début de service (articulations, dos, épaules, poignets).
- ▶ Étirements de récupération adaptés au métier.
- ▶ Bonnes pratiques : alternance des tâches, micro-pauses, hydratation, chaussures et sols.

7. Synthèse, plan d'actions et évaluation

- ▶ Chaque participant identifie 2 à 3 actions concrètes à mettre en œuvre sur son poste.
- ▶ Échanges sur les améliorations possibles au niveau de l'équipe et du fournil / laboratoire.
- ▶ Quiz / QCM final pour valider les acquis.

Organisation pédagogique

Moyens & méthodes pédagogiques

Formateur spécialisé en prévention des risques et ergonomie. Pédagogie active : apports illustrés, analyse des pratiques, mises en situation et exercices sur les gestes du fournil. Fiches mémo et routine d'échauffement remises.

Moyens de suivi & modalités d'évaluation

Positionnement individuel avant l'entrée en formation. Émargement, évaluation continue (exercices, mises en situation) et évaluation finale (quiz / mise en situation). Attestation de fin de formation avec évaluation des acquis.

Profil des formateurs

Formateurs experts de leur domaine (HCR, métiers de bouche, hygiène, gestion ou prévention), justifiant d'une expérience professionnelle significative. CV et qualifications disponibles sur demande.

COMPÉTENCES VISÉES

Identifier les risques physiques du métier, adopter des gestes et postures adaptés, utiliser les aides à la manutention, appliquer l'économie d'effort et mettre en œuvre des routines préventives.

ACCESSIBILITÉ – SITUATION DE HANDICAP

Parcours accessibles aux personnes en situation de handicap. Un référent handicap étudie avec vous les adaptations nécessaires – nous contacter.

VALIDATION

Attestation de fin de formation avec évaluation des acquis (et certificat de formation utile pour la prise en charge OPCO).