



Gestes et postures en restauration commerciale

Prévenir les TMS en cuisine, en salle, à la plonge et au stockage (art. R.4541-8).

Objectifs pédagogiques

- ▶ Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) liés aux métiers de la restauration.
- ▶ Adopter les gestes et postures adaptés et mettre en place des routines préventives. Les TMS représentent plus de 80 % des maladies professionnelles reconnues.

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

Jour 1 – Des risques aux bons gestes en restauration 7 h • dont pratique sur les gestes

1. Risques professionnels en restauration commerciale

- ▶ Panorama des risques : TMS, lombalgies, tendinites, fatigue (station debout, ambiance chaude ou bruyante).
- ▶ Effets de la cadence, des horaires décalés et du stress sur les postures et la récupération.
- ▶ Cadre prévention : obligations de l'employeur, rôle du salarié, lien avec le DUERP et la démarche QVCT.

2. Notions d'anatomie / biomécanique appliquées

- ▶ Colonne vertébrale, membres supérieurs (épaules, coudes, poignets) et inférieurs (hanches, genoux).
- ▶ Impacts des flexions, torsions, rotations, ports asymétriques et gestes répétés.
- ▶ Principes de base : dos « gainé », appuis au sol, rapprochement de la charge, respiration.

3. Analyse des postes et situations de travail

- ▶ En cuisine : préparation, découpe, cuisson, dressage ; port de casseroles, bacs GN, plaques chaudes.
- ▶ En salle : port et service de plateaux, débarrassage, déplacements sur sols glissants ou encombrés.
- ▶ Plonge / arrière-cuisine : manutention de bacs et casiers, remplissage / vidage du lave-vaisselle.
- ▶ Réception / stockage : port de cartons, mise en chambre froide, rangement en hauteur ou en bas.
- ▶ Identification des gestes à risque et facteurs aggravants (urgence, manque de place, matériel inadéquat).

4. Principes d'économie d'effort et ergonomie du poste

- ▶ Règles de manutention manuelle : se rapprocher de la charge, plier les genoux, dos gainé, porter près du corps.
- ▶ Adapter et répartir les charges (nombre d'assiettes, organisation du plateau).
- ▶ Organisation ergonomique : hauteurs de plans et de stockage, rangement logique, gestion des flux.

5. Entraînement pratique aux gestes et postures

- ▶ Port et service de plateaux / assiettes / bacs en limitant les contraintes sur le dos et les épaules.
- ▶ Manutention de cartons, caisses, seaux, marmites, paniers de vaisselle.
- ▶ Postures sur plan de travail (découpe, dressage), plonge et nettoyage en évitant les torsions.
- ▶ Correction individuelle des postures par le formateur.

PUBLIC CONCERNÉ

Personnel de restauration commerciale (traditionnelle, rapide, cafétérias, brasseries, bars, hôtels-restaurants) : cuisiniers, serveurs, plongeurs, barmen, responsables de salle, 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 sur site) ou classe virtuelle pour la théorie.

TARIF & FINANCEMENT

Sur devis (intra ou inter-entreprises).
Finançable par votre OPCO – AKTO (hôtels, cafés, restaurants – IDCC 1979), OPCO EP (artisanat alimentaire de proximité) 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 restauration commerciale (suite)

6. Routines préventives et bonnes pratiques

- ▶ Échauffements simples de début de service (articulations, dos, épaules).
- ▶ Étirements de récupération adaptés à la restauration.
- ▶ 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 de l'établissement.
- ▶ 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 métier. 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 de la restauration, adopter des gestes et postures adaptés (préparation, service, plonge, stockage), organiser son poste de façon ergonomique 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).