



FORMATION GESTES ET POSTURES POUR LA RESTAURATION ET L'HÔTELLERIE

Dans les métiers exigeants de la restauration et de l'hôtellerie de luxe, où l'excellence du service repose autant sur le savoir-faire que sur le bien-être des équipes, adopter les bons gestes et postures est essentiel. Cette formation vous apportera les clés pour prévenir les troubles musculo-squelettiques, optimiser votre posture et améliorer votre confort au travail, afin de conjuguer performance et bien-être au quotidien.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir l'apparition de troubles musculo squelettique (T.M.S) et accidents de travail.
- Mettre en place une stratégie ergonomique pour les manipulations techniques répétées et le port de charge dans des postures contraignantes.
- Acquérir une utilisation optimale du corps lors des différentes tâches à effectuer.
- Contribuer à améliorer la qualité de vie au travail et créer une inertie autour de la prévention de la santé au travail et de l'hygiène de vie dans votre entreprise.



PRÉREQUIS

Aucun



PUBLIC

Métiers de la restauration
et de l'hôtellerie



DÉLAI D'ACCÈS

30 jours



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**

- Le cerveau chef opérateur
- Les troubles musculosquelettiques (TMS)
- Les pathologies fréquemment rencontrées
- Les bons réflexes à adopter en cas de blessures

- **Étude des différents postes de travail :**

- Lors des manipulations : flexions, rotations, inclinaisons du buste, vigilance sur la posture de la tête, épaules, coudes et poignets
- Etude des ports de charge de matières premières ou blanchisserie
- Analyse des postures contraignantes et répétées avec manipulations techniques (au sol , en hauteur), des gestes répétitifs : service, cuisine, entretien chambres et salles

- **Gestion du capital santé et d'énergie en préservant la santé : le choix ergonomique**

- **Mise en situation pratique :**

- Répétition des stratégies ergonomiques sous forme de jeu de rôle.
- Postures à adopter en fonction des tâches à effectuer en situation réelle
- Résolution des problèmes rencontrés

- **Intérêt de l'échauffement, des étirements et du renforcement musculaire**

- Introduction au « réveil musculaire collectif Cinésis » et à la minute santé « Cinésis »
- Hygiène de vie : sommeil, nutrition, hydratation, activité physique.

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo en direct avec zone de « surcharge articulaire ».
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**