

PREVENIR LES TMS AVEC LES BONS GESTES ET POSTURES EN RESTAURATION

Durée	7 heures, soit 1 jour	Tarif	INTER : 360 € HT /pers INTRA : 1600 €HT /groupe
Public visé	Toute personne amenée à manipuler, porter ou déplacer du matériel, des denrées alimentaires ou à exercer une activité impliquant des postures prolongées dans un établissement de restauration	Pré-requis	Maîtrise de la langue française
Lieu Modalité	<input type="checkbox"/> ASFOREST <input type="checkbox"/> en entreprise <input checked="" type="checkbox"/> présentiel	Dates	Voir catalogue

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, vous serez apte à identifier les risques liés à l'activité physique et aux postures prolongées dans les métiers de la restauration et organiser votre poste de travail pour diminuer les contraintes physiques et renforcer votre sécurité.

Vous serez capable de reconnaître les situations à risque et mettre en œuvre les techniques de prévention adaptées, maîtriser les gestes et postures spécifiques à votre activité (charges, manutention, statures prolongées...), intégrer la prévention des risques dans votre organisation quotidienne, et contribuer à l'amélioration des conditions de travail au sein de votre équipe.

CONTENU DU PROGRAMME

Test de positionnement : évaluation des connaissances et compétences en amont de la formation.

1- Identifier les risques et adopter les bons gestes (3h30 – 2 séquences)

- Comprendre les enjeux de la prévention des risques professionnels dans la restauration
- Identifier les risques physiques et posturaux selon les postes : port de charges, gestes répétitifs, station debout, travail sur écran ou à la caisse...
- Reconnaître les postures à risque et les contraintes articulaires
- Découvrir les principes d'équilibre corporel, de prévention des TMS et d'économie d'effort

2- Maîtriser les techniques professionnelles et organiser son travail (3h30 – 2 séquences)

- Appliquer les gestes et postures adaptés aux activités : cuisine, service, plonge, bar, encaissement, bureau...
- Organiser son poste selon la marche en avant et les principes d'ergonomie
- Utiliser le matériel d'aide à la manutention et signaler les anomalies
- Identifier les leviers d'amélioration de la sécurité, de l'efficacité et du bien-être au travail

Evaluation finale : évaluation de l'acquisition de l'ensemble des connaissances et compétences du parcours.

SEQUENÇAGE

- **Séquence 1 (1h30) Comprendre les risques liés à l'activité physique et postural [présentiel]** : Cette séquence débute sur un échange collectif autour des accidents et douleurs les plus fréquents observés dans les métiers de la restauration. Le formateur revient sur le test de positionnement et présente les notions de charge, de posture, de déséquilibre et d'effort inadapté. Des exemples concrets (port de plateaux, service en salle, gestes répétitifs, manutention des caisses ou marmites, travail à la caisse, utilisation d'écrans...) permettent d'illustrer les risques de TMS (troubles musculo-squelettiques) et de fatigue musculaire. Le formateur réalise un focus

sur la prévention active : repérer, anticiper, corriger. Des démonstrations favorisent la prise de conscience. Le formateur évalue l'acquisition des connaissances par un questionnement direct.

- **Séquence 2 (2h) Adopter les gestes et postures adaptés** [présentiel] : Dans cette séquence, les participants découvrent les principes de levage, de port de charge, de service et de gestes répétitifs en sécurité. Des ateliers pratiques en sous-groupes permettent d'expérimenter les postures dynamiques et statiques correctes en situation réelle (plateaux, chariots, ustensiles lourds, encaissement, saisie...). L'accent est mis sur l'équilibre, la coordination et la protection du dos et des articulations. Des outils pratiques (fiche de postures, guide de prévention, auto-évaluation des gestes) sont remis. L'évaluation de l'acquisition des compétences par le formateur repose sur la maîtrise des gestes démontrés.
- **Séquence 3 (1h30) Adapter ses gestes et son organisation à son poste** [présentiel] : Cette séquence s'ouvre sur la reprise des éléments du premier module et une séance de questions/réponses. Le formateur présente une analyse des gestes spécifiques à chaque poste (plonge, cuisine, service, bar, bureau...) et illustre les erreurs fréquentes et les ajustements possibles pour réduire les contraintes physiques. Des exercices pratiques et des démonstrations sur plateau technique permettent d'apprendre à manipuler, soulever et déplacer en sécurité. A travers les échanges collectifs, le formateur formalise les bonnes pratiques. Il évalue l'acquisition des compétences par observation directe des postures.
- **Séquence 4 (2h) Organiser son poste pour préserver la santé et la qualité du service** [présentiel] : Dans cette séquence, les participants identifient les points d'amélioration possibles dans leur environnement de travail : circulation, hauteur des plans, agencement du matériel. Le formateur réalise un focus sur la marche en avant, la planification des tâches et la prévention des risques liés à la fatigue. La séquence se conclut par un plan d'action individuel de transposition des acquis au poste de travail. Une évaluation finale permet d'évaluer les éléments de la séquence et l'acquisition des compétences du parcours.

En présentiel, des temps de pause réguliers sont aménagés entre les séquences et en fonction des activités pédagogiques. Ces temps de récupération favorisent l'assimilation des connaissances, le maintien de la concentration, la convivialité entre participants et la qualité globale des apprentissages.

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES MOBILISES

- **Méthodes pédagogiques variées** : alternance d'approches expositive, interrogative et active favorisant l'engagement, la créativité et la mémorisation. Les participants expérimentent des modalités adaptées à différents styles d'apprentissage : apports théoriques, travaux de groupe, études de cas, jeux de rôle, ateliers pratiques, discussions dirigées, apprentissage par projet, démonstrations, brainstorming, feedback et évaluations formatives.
- **Supports et ressources pédagogiques** : mise à disposition de ressources diversifiées pour créer un environnement d'apprentissage riche et stimulant : présentations, tableaux blancs, affiches, graphiques, fiches de travail, études de cas, supports imprimés et numériques, vidéos, quiz interactifs, sondages, applications web, plateformes d'apprentissage et équipements techniques adaptés (ordinateur, vidéoprojecteur, logiciels dédiés). Les séquences pratiques sont réalisées avec le matériel professionnel adapté aux exercices pédagogiques.
- **Accompagnement et assistance pédagogiques** : animation de l'ensemble des séquences par un formateur référent garantissant le suivi du groupe et l'adaptation aux besoins individuels. L'accompagnement comprend l'accueil et la mise en confiance, l'encadrement des activités, la gestion des dynamiques de groupe, les feedbacks réguliers et le suivi post-formation favorisant la transposition des acquis en situation de travail.

MODALITES TECHNIQUES ET D'ACCES

- **Modalités d'accès et d'accompagnement** : Les participants peuvent s'inscrire auprès de nos équipes dans la limite des places disponibles, jusqu'à la veille de la session. L'employeur veille à respecter les éventuels délais imposés par un financeur tiers.
L'assistance technique et administrative est assurée par nos équipes avant, pendant et après la formation : conventions, convocations, règlement intérieur, accueil, suivi administratif et financier, délivrance des attestations, traitement des réclamations... Nos équipes sont joignables du lundi au vendredi de 9h à 18h au 01 42 96 09 27 ou par mail asforest@asforest.com. En cas d'indisponibilité, une réponse est apportée sous 48h ouvrés.
- **Lieux et moyens techniques mis à disposition** : Les espaces de formation ASFOREST, équipés d'écrans, tableaux, ordinateurs, accès Internet et outils numériques, offrent des conditions optimales d'apprentissage et d'échanges.
 - Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Dans le cadre de notre politique accessibilité, nous invitons tout participant à nous informer en amont de toute situation de handicap ou besoin d'adaptation afin de prévoir les aménagements nécessaires, en lien avec notre référent handicap.

- En cas de formation organisée hors du centre (en entreprise), ASFOREST s'assure en amont que les conditions matérielles et techniques sont adaptées au bon déroulement de la session. Cette vérification est réalisée en lien avec le lieu d'accueil, qui met à disposition les moyens nécessaires à la réalisation des activités prévues.

MODALITES D'EVALUATION ET SUIVI DE L'ACTION

Evaluations pédagogiques : Partie intégrante du parcours de formation, leurs coûts sont inclus dans le tarif global.

- **Positionnement :** évaluation initiale pour identifier le niveau de maîtrise du stagiaire, ses besoins et ses attentes afin d'adapter le parcours et, le cas échéant, de proposer un accompagnement individualisé.
- **Continue :** évaluations formatives pour vérifier la compréhension, l'assimilation et la mise en œuvre progressive des compétences. Ces temps d'échanges et de feedback favorisent l'ancrage des apprentissages.
- **Finale :** évaluation sommative pour mesurer l'atteinte des objectifs pédagogiques et valider les compétences acquises. Elle peut également servir à définir, le cas échéant, un plan de consolidation post-formation.

Suivi post-formation :

- À l'issue du parcours, chaque stagiaire reçoit une attestation de fin de formation précisant la durée, les objectifs visés et leur niveau d'atteinte évalué en fin de formation. Un certificat de réalisation est transmis au financeur et à l'employeur, en justification de la réalisation effective de l'action. Un relevé de présence peut être remis sur demande, à titre d'information complémentaire sur l'assiduité des participants.
- Une enquête de satisfaction est réalisée auprès des participants (à chaud à la fin de la formation, puis à froid trois mois après) ainsi qu'auprès des employeurs. Ces retours permettent d'évaluer la satisfaction, la transférabilité des acquis en situation de travail et la contribution de la formation à la montée en compétences.

mise à jour : 16/06/2026

