

## PREVENIR LES RISQUES AU TRAVAIL ET SECURISER VOS OBLIGATIONS LEGALES

<b>Durée</b>	14 heures, soit 2 jours		<b>Tarif</b>	INTER : 720 € HT /pers INTRA : à partir de 3 000 € HT/ session
<b>Public visé</b>	Toute personne amenée à encadrer une équipe et à contribuer à la prévention des risques professionnels dans la restauration rapide.		<b>Pré-requis</b>	Maîtrise de la langue française Exercice de fonctions managériales en restauration rapide
<b>Lieu</b>	Présentiel <input type="checkbox"/> ASFOREST <input type="checkbox"/> en entreprise	Distanciel <input type="checkbox"/> 100% distanciel <input type="checkbox"/> mixte	<b>Dates</b>	Voir catalogue

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, vous serez apte à identifier les principaux risques professionnels liés à l'activité en restauration rapide, qu'ils soient physiques ou psychosociaux, et à comprendre le cadre légal qui organise leur prévention.

Vous serez capable d'appliquer et faire appliquer les gestes et postures adaptés pour réduire les risques de TMS, repérer les signaux de risques psychosociaux (RPS), et contribuer à la mise à jour du document unique d'évaluation des risques professionnels (DUERP) dans votre établissement.

### CONTENU DU PROGRAMME

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

#### 1- Comprendre les risques en restauration rapide (3h30 – 1 séquence)

- Identifier les principaux risques professionnels : physiques (TMS), psychosociaux (RPS) et organisationnels (cadences, horaires décalés)
- Comprendre leurs conséquences sur la santé, la sécurité et la performance collective
- Situer les responsabilités légales et le rôle du management dans la prévention

#### 2- Prévenir les troubles musculosquelettiques (3h30 – 2 séquences)

- Identifier les gestes, postures et contraintes caractéristiques des postes de travail
- S'approprier les bons gestes et postures pour atténuer la fatigue et limiter les sollicitations
- Intégrer et relayer ces pratiques auprès de ses collaborateurs afin de réduire les accidents

**Evaluation continue** à la fin de chaque séquence pour validation des modules et/ou suivi et accompagnement individualisé pour l'acquisition des connaissances ou compétences non maîtrisées.

#### 3- Prévenir les risques psychosociaux (3h30 – 2 séquences)

- Repérer les signaux d'alerte individuels et collectifs (fatigue, stress, isolement, mal-être, absentéisme)
- Communiquer efficacement au quotidien pour réduire les facteurs de stress au sein des équipes et renforcer le bien-être au travail
- Contribuer à la mise en place d'un environnement de travail serein et collaboratif pour limiter les risques psychosociaux

TOURISME / HOTELS / RESTAURANTS / CAFES / TRAITEURS / RETAIL

#### 4- S'approprier le DUERP comme outil de prévention (3h30 – 1 séquence)

- Comprendre le rôle et le contenu du document unique d'évaluation des risques professionnels
- Définir sa contribution en tant que manager à la mise à jour, au suivi et à la traçabilité des actions
- Relier les actions de prévention TMS/RPS au plan d'action de l'établissement

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

### SEQUENÇAGE

- **Séquence 1 (3h30) Panorama des risques en restauration rapide** [présentiel ou distanciel] : Cette séquence débute sur une immersion dans le programme avec le formateur qui revient sur le test de positionnement et expose les enjeux notamment liés à la prévention des risques en restauration rapide. Les stagiaires sont amenés à définir le contexte de leur établissement et leur expérience afin d'apporter collectivement des éléments d'information sur les pratiques actuelles en la matière. Le formateur synthétise l'ensemble et rappelle les objectifs. La séquence se poursuit par l'étude de cas concrets, illustrant la diversité des risques en restauration rapide. Le formateur évalue l'acquisition des compétences grâce à un questionnement direct.
- **Séquence 2 (1h30) Facteurs de risque TMS** [présentiel ou distanciel] : Cette séquence introduit la notion d'identification des gestes, postures et contraintes liés aux postes de travail. Les stagiaires analysent des situations typiques en restauration rapide : port de charges lourdes, station debout prolongée, gestes répétitifs, cadence soutenue. Le formateur guide un travail individuel ou en sous-groupes pour lister et classer les facteurs de risque rencontrés dans leur quotidien. Cette production sert de base à un échange collectif sur les leviers de prévention, incluant aussi l'organisation du travail (pause, rotation, horaires). Les corrigés permettent aux stagiaires d'évaluer leurs productions.
- **Séquence 3 (2h) Gestes et postures adaptés** [présentiel ou distanciel] : Le formateur présente aux stagiaires les bons gestes et postures, ainsi que les techniques d'économie gestuelle et d'aménagement de poste. Les stagiaires s'exercent lors d'ateliers pratiques inspirés de leur quotidien professionnel et découvrent des exercices de soulagement musculaire et des mouvements de prévention pour limiter les contraintes physiques. Les échanges collectifs favorisent le partage de bonnes pratiques. Le formateur répond aux questions et alimente les réflexions en cours des participants, notamment sur l'importance de maintenir dans la durée des gestes protecteurs et de les relayer auprès de leurs équipes. Il évalue l'acquisition des compétences grâce à un quiz ou une grille d'évaluation intermédiaire.
- **Séquence 4 (1h30) Signaux d'alerte psychosociaux** [présentiel ou distanciel] : Cette séquence s'ouvre sur la reprise des éléments des séquences précédentes, éléments retenus, questions/réponses. Le formateur introduit ensuite la thématique des risques psychosociaux en précisant leurs principales manifestations et leur impact dans la restauration rapide. Les stagiaires sont amenés à identifier les sources de stress et les premiers signaux d'alerte individuels (fatigue, irritabilité, isolement) et collectifs (absentéisme, turnover, tensions persistantes). Le formateur met en perspective les conséquences physiques et psychiques du stress avec les contraintes propres au secteur (cadence soutenue, interruptions fréquentes, contact client permanent). Des outils pratiques sont transmis pour faciliter le repérage et le dialogue autour de ces situations sensibles. Le formateur évalue l'acquisition des compétences grâce à un questionnement direct.
- **Séquence 5 (2h) Communication et prévention des risques psychosociaux** [présentiel ou distanciel] : Le formateur propose une série d'exercices permettant aux stagiaires individuellement ou en sous-groupes d'analyser des situations de stress et d'expérimenter des postures de communication adaptées. Les participants s'exercent à des techniques de communication (écoute active, reformulation, assertivité) pour désamorcer l'escalade du stress, renforcer le bien-être au travail et contribuer à un climat collectif apaisé. L'accent est mis sur le rôle du manager dans la prévention des RPS au quotidien et sur ses marges de manœuvre pour soutenir ses équipes. Des outils pratiques sont transmis (check-lists de bonnes pratiques, grilles d'auto-observation, supports d'aide à la communication). Les corrigés permettent aux stagiaires d'évaluer leurs productions.
- **Séquence 6 (3h30) DUERP et plan d'action** [présentiel ou distanciel] : Cette séquence s'ouvre sur la reprise des éléments des séquences précédentes, éléments retenus, questions/réponses. Le formateur introduit le rôle et le contenu du document unique d'évaluation des risques professionnels (DUERP) et rappelle les obligations légales qui en découlent pour l'employeur et les managers. Les stagiaires travaillent en sous-groupes sur des mises en situation visant à relier les risques identifiés (TMS et RPS) à la mise à jour du DUERP et à la construction d'un plan d'action priorisé. L'accent est ensuite porté sur la posture managériale : comment contribuer à la prévention au quotidien, repérer et faire remonter les signaux, et impliquer l'équipe dans une démarche de prévention collective. Des outils pratiques sont transmis (trame simplifiée de DUERP, exemples de plan d'action, fiches repères). Le formateur conclut sur l'importance de la traçabilité et les comportements

professionnels qui favorisent la conformité réglementaire et l'amélioration durable des conditions de travail. Une évaluation finale permet d'évaluer les éléments de la séquence et l'acquisition des compétences du parcours.

En présentiel et distanciel synchrone, des temps de pauses réguliers entre les séquences et suivant les activités pédagogiques favorisent la récupération mentale des participants, leur assimilation des connaissances et compétences, les interactions sociales entre les participants, et l'amélioration de leur performance en restant alertes et engagés tout au long de la formation. Nous préconisons un temps synchrone d'au moins 50%, afin d'ancrer les apprentissages dans la pratique et de renforcer les échanges directs avec le formateur et entre pairs.

Les temps distanciels (mixte ou 100%) sont animés en format synchrone (classe virtuelle) ou asynchrone (plateforme e-learning). Dans ce cas, chaque séquence distancielle intègre au moins une activité pédagogique interactive (quiz, étude de cas, mise en situation) d'une durée moyenne d'environ 15 minutes, afin de garantir l'implication et la consolidation des acquis à distance.

## METHODES MOBILISEES

- **Utilisation de méthodes pédagogiques expositives, interrogatives et actives variées qui permettent d'enrichir l'expérience d'apprentissage, rendant la formation efficace et agréable pour les participants** (engagement, adaptation aux différents styles d'apprentissage, stimulation de la créativité, réduction de la fatigue cognitive, acquisition, développement et actualisation des connaissances et compétences...) : apports théoriques, travaux de groupe, études de cas, jeux de rôle, ateliers pratiques, discussions dirigées, apprentissage par projet, démonstrations, brainstorming, feedback, évaluations...
- **Supports et ressources pédagogiques qui permettent de créer des environnements d'apprentissage riches et variés répondant aux besoins et aux préférences des participants** : présentation, tableau blanc, affiches, graphiques, fiches de travail, brochures, articles, études de cas, jeux éducatifs, parc informatique avec les licences logiciels nécessaires, sondages, quiz, vidéo tutoriel, écran de projection, applications web, plateforme en ligne...
- **Accompagnement et assistance pédagogiques permettant de structurer l'apprentissage et de le rendre interactif et soutenant, grâce à l'animation de l'ensemble des séquences par un formateur référent** : accueil en formation, introduction, suivi individualisé, adaptation aux besoins, encadrement du groupe, encouragement, gestion du stress, utilisation de ressources pédagogiques, activités pratiques, évaluations, feedback, suivi post-formation...

## MODALITES TECHNIQUES ET D'ACCES

- **Accès à la formation** : Les participants peuvent s'inscrire auprès de nos équipes dans la limite des places disponibles jusqu'à la veille de la formation ; l'employeur doit néanmoins tenir compte des délais imposés par un tiers payeur le cas échéant.  
L'assistance technique et administrative en amont et au démarrage de la formation est assurée par notre équipe administrative et de coordination (convention, convocation, règlement intérieur, accueil physique et numérique...). Elle reste également disponible durant et post-formation par mail et téléphone (du lundi au vendredi de 9h à 18h) pour assurer le suivi de l'exécution (attestation, facturation, réclamations...). Si l'aide n'est pas immédiate, une réponse est apportée dans les 48h ouvrées.
- **Lieu, équipements et matériel** : Les espaces de formation ASFOREST, entièrement équipés (écrans, tableaux blancs, parc informatique, accès internet...), sont aménagés pour favoriser l'interaction et le confort des participants, dans des locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite.  
En matière d'accessibilité plus précisément, nous invitons tous les participants à nous faire part de toute demande d'adaptation afin que nous puissions y répondre en amont de l'entrée en formation.  
Si la formation se déroule en dehors du centre de formation (dans l'entreprise par exemple), l'employeur s'engage à mettre à disposition de ses salariés tous les moyens nécessaires pour suivre sa formation dans les bonnes conditions.

## MODALITES D'EVALUATION ET SUIVI DE L'ACTION

**Evaluations pédagogiques** : Les coûts des évaluations sont inclus dans le coût global du parcours.

- **Positionnement [en ligne]** : Evaluation des connaissances et compétences en amont de la formation permettant le cas échéant d'adapter le parcours de formation et de proposer un accompagnement individualisé.
- **Continue** : Evaluation entre les séquences suivant progression pédagogique permettant de vérifier la compréhension et l'assimilation des connaissances et compétences et feedback continu pour amélioration des apprentissages.

- Finale [en ligne] : Evaluation des connaissances et compétences à l'issue de la formation permettant d'évaluer leur acquisition et de définir le cas échéant un accompagnement individualisé.

**Suivi post-formation :**

- Le stagiaire reçoit une attestation de fin de formation et sur demande employeur un relevé de présence peut également être établi.
- Enquête de satisfaction auprès des participants (à chaud à l'issue de la formation et à froid 3 mois après la fin de la formation) et auprès des employeurs permettant de mesurer la qualité de la formation et l'atteinte des objectifs.

*mise à jour : 10/07/2025*