Gestes et postures en cuisine et restauration

https://estim-formation.com/formation-gestes-et-postures-cuisine-restauration

Objectifs de la formation

- Adopter les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques au restaurant
- Éviter les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques
- Contribuer à l'amélioration des conditions du travail
- Connaître les TMS et appliquer les recommandations de l'INRS

Programme pédagogique

Gestes et postures en restauration et cuisine

- Analyse des accidents de travail liés au métier de la restauration et de la cuisine
- Focus sur la réglementation relative à la sécurité en entreprise

Techniques, gestes et attitudes aux postes de travail

- Appréhender les notions d'anatomie et de physiologie humaines
- Mise en évidence des risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaires)
- Apprentissage du verrouillage lombaire
- Apprentissage des postures invariantes

Mise au point sur les techniques gestuelles fondamentales

- Principes d'économie d'effort
- Principes de sécurité physique
- Analyse des attitudes au poste de travail
- Appréhender les notions d'ergonomie

Les techniques spécifiques au personnel de restauration

- Améliorer les conditions de travail du personnel chargé du service à table
- Maîtriser les gestes et postures liés à l'activité de restauration
- Maîtriser la posture en station debout prolongée

Améliorer les conditions de travail du personnel de cuisine et de plonge

- Maîtriser les gestes et postures liés à la hauteur du plan de travail
- Retour sur les bonnes pratiques liées à la manipulation de charges lourdes (contenants, denrées alimentaires lourdes, élévation d'une charge en hauteur)
- Nettoyage des cuisines et de la salle : plan de travail, sol, vaisselle

Plan de traitement à mettre en place

- Analyse du poste de travail, propositions d'aménagements et de conseils
- Identifier les gestes à éviter et les bonnes pratiques

Prérequis et public cible

Prérequis de formation :

- Personnel de cuisine
- Personnel d'entretien en cuisine

- Serveurs et serveuses
- Personnel restaurant

Modalité d'évaluation pédagogique

Méthodes d'apprentissage :

- Support de cours Formation gestes et postures en restauration
- Études de cas et mises en situation
- Exercices d'applications sur poste

Evalution des compétences acquises par les stagiaires :

A l'issue de la formation, un controle de connaissance permettra d'évaluer les compétences acquises par chaque participant.