

Les métiers de la restauration combinent station debout prolongée, gestes répétitifs, port de charges et pression de service — un cocktail de contraintes physiques et mentales qui génère des TMS parmi les plus élevés en France dans ce secteur.

**"Mieux se tenir pour mieux servir : la prévention en posturologie, c'est le premier ingrédient d'un service sans douleur !"**

## Informations pratiques

<b>Référence</b>	POB-FOR-006
<b>Type d'action</b>	Action de formation professionnelle continue (art. L.6313-1 C. trav.)
<b>Public visé</b>	Personnel de restauration et d'hôtellerie : employés de salle ou de cuisine, managers, responsables d'établissement. Formation adaptée selon la variante choisie.
<b>Prérequis</b>	Aucun prérequis. Tenue confortable recommandée.
<b>Groupe</b>	6 à 12 participants — INTRA exclusivement
<b>Durée</b>	3 heures en présentiel sur site
<b>Lieu</b>	Dans les locaux du client — alsace, Grand Est, France entière
<b>Délai d'accès</b>	4 semaines
<b>Inscription</b>	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h après devis signé
<b>Tarif</b>	1 350 € TTC* — forfait groupe — Frais de déplacement en sus
<b>Financement</b>	Éligible OPCO (OCAPIAT, Afdas) — Budget QVCT / Prévention RPS (art. L.4121-1 C. trav.)
<b>Recyclage</b>	Recyclage annuel recommandé selon les besoins de l'établissement

## Évaluation

### Avant :

- Questionnaire d'analyse du besoin transmis au client
- Questionnaire de positionnement individuel pour chaque stagiaire

### Pendant :

- Observation du formateur sur les postures et exercices
- Mises en situation avec feedback immédiat

### En fin de formation :

- Quiz individuel sur les connaissances acquises
- Questionnaire de satisfaction individuel à chaud
- Feuille de présence signée + attestation Qualiopi remise

### À froid (6 mois après) :

- Questionnaire de suivi — impact sur le quotidien professionnel
- Retour établissement : évolution des plaintes TMS, absentéisme

## Accessibilité et Handicap

Accessible PSH — entretien préalable pour adapter l'organisation et l'environnement de formation.

Référente handicap : **Caroline PIGOT** — [caroline@posturoboulot.fr](mailto:caroline@posturoboulot.fr)

## Financement

- Éligible OPCO : OCAPIAT (restauration/hôtellerie), Afdas (culture/sport/loisirs)
- Plan de développement des compétences
- Budget QVCT / Prévention RPS — art. L.4121-1 C. trav.
- Exonération TVA art. 261-4-4\* CGI

Convention de formation sous 48h après signature du devis.

**80 %**  
PRATIQUE

/

**20 %**  
THÉORIE

## Objectifs pédagogiques — communs Cuisine et Salle

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Identifier les facteurs de risque TMS et RPS spécifiques à leur poste en restauration.
- Personnaliser leur poste de travail selon leurs problématiques individuelles.
- Appliquer des gestes sécurisés et des postures optimales pour réduire les tensions physiques.
- Mettre en oeuvre des routines d'échauffement avant le service et d'étirement après.
- Utiliser des techniques de gestion du stress (respiration, micro-pauses, relaxation musculaire).
- Développer une autonomie durable en matière de prévention et de bien-être au travail.

## Moyens pédagogiques

- Supports variés : PowerPoint interactif, vidéos pédagogiques, fiches pratiques.
- Ateliers pratiques : simulation d'aménagement de postes, exercices guidés, mises en situation corporelles.
- Interaction permanente formateur/stagiaires — quiz — QR codes vers vidéos en autonomie.
- Matériel participant : tenue confortable, smartphone (QR codes).

## Programme — 3 heures | ☐ Cuisine / ☐ Salle

### Introduction et recueil des attentes (10 min)

- Tour de table : identification des douleurs actuelles et besoins spécifiques et présentation du déroulé, des objectifs et des modalités d'évaluation.

### Module 1 — Prévention des TMS (70 min)

#### ☐ Risques TMS — Cuisine

- Station debout prolongée — dos fléchi en plan de travail.
- Port de charges lourdes (marmites, plats, livraisons).
- Gestes répétitifs : découpe, malaxage, sauté en casserole.
- Exposition chaleur — fatigue physique accélérée.
- Postures à risque en plonge (épaules, poignets, rachis).

#### ☐ Risques TMS — Salle

- Port et transport de plateaux chargés (épaules, poignets, dos).
- Torsions répétées lors du service en table.
- Station debout prolongée sur carrelage dur.
- Mouvements rapides et répétitifs en période de rush.
- Postures de prise de commande (cou, dos).

### Contenu commun — Cuisine et Salle :

- Techniques et gestes adaptés : postures sécurisées et économiques.
- Exercices d'échauffement avant le service (5 min) — routine guidée et étirements après le service (5 min) — récupération active ciblée.
- Personnalisation du poste selon les problématiques individuelles.

### Module 2 — Prévention des RPS et gestion du stress (60 min)

#### ☐ Stresseurs spécifiques — Cuisine

- Cadence et pression de service — coups de feu.
- Travail en chaleur et bruit intense.
- Horaires décalés et coupures fréquentes.
- Communication sous tension en brigade.

#### ☐ Stresseurs spécifiques — Salle

- Pression client directe — gestion des mécontentements.
- Charge émotionnelle liée à la relation client.
- Horaires irréguliers — travail en soirée et week-end.
- Coordination rapide avec la cuisine.

### Techniques communes de gestion du stress :

- Respiration profonde et cohérence cardiaque — applicable en 2 minutes et relaxation musculaire progressive — version debout applicable en service
- Micro-pauses actives planifiées pendant les temps morts.
- Conseils pour l'équilibre travail/vie personnelle.

### Module 3 — Synthèse et mise en pratique (40 min)

- Mises en situation concrètes : application des gestes vus sur des cas réels.
- Construction de la routine personnalisée : échauffement + étirements.
- Quiz individuel final, grille d'auto-évaluation des acquis, questionnaire de satisfaction et remise des livrables.

## COMPÉTENCES VISÉES ET ÉVALUABLES

### À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Identifier les facteurs de risque TMS et RPS spécifiques à leur poste (cuisine ou salle).
- Personnaliser leur poste de travail selon leurs problématiques individuelles.
- Appliquer des gestes et postures sécurisés adaptés aux contraintes de leur secteur.
- Mettre en oeuvre une routine d'échauffement/étirement avant et après le service.
- Utiliser au moins 2 techniques de gestion du stress applicables en situation de service.

## LIVRABLES REMIS

FICHE POSTURES	ROUTINE PERSONNALISÉE	QR CODES EXERCICES	ATTESTATION QUALIOPi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestes clés Cuisine ou Salle</li> <li>• Postures à adopter/éviter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Échauffement avant service</li> <li>• Étirements après service</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vidéos routines guidées</li> <li>• Techniques relaxation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle par stagiaire</li> <li>• Conforme Qualiopi</li> </ul>

## CE QUE CETTE FORMATION CHANGE

POUR L'ÉTABLISSEMENT	POUR LE SALARIÉ	QUALIFICATION FORMATEUR
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformité obligations SST (L.4121-1, R.4541-1).</li> <li>• Réduction de l'absentéisme lié aux TMS.</li> <li>• Amélioration de la productivité et fidélisation des collaborateurs.</li> <li>• Renforcement de la marque employeur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduction des douleurs liées au travail en restauration.</li> <li>• Routine préventive personnalisée et durable.</li> <li>• Meilleure gestion du stress en service.</li> <li>• Prévention des TMS chroniques et du burn-out.</li> </ul>	Kinésithérapeute ou professionnel de santé certifié PoB, formé à la méthode Gestes et Postures PoB et au diagnostic du Climat Social par la méthode CorpSocial PoB. Lecture des 5 piliers CorpSocial, grille d'observation posturale, dans le respect du cahier des charges QUALIOPi. <b>Pilotage : Julie PETIT MEGE, kinésithérapeute DE, co-fondatrice.</b>

✓ **FINANCEMENT : Éligible OCAPIAT et tous OPCO dans le cadre de la prévention des TMS et RPS (art. L.4121-1, R.4541-1, L.6313-1 C. trav.) — Certifié Qualiopi QUA007994**

Conforme Qualiopi QUA007994 — [contact@posturoboulot.fr](mailto:contact@posturoboulot.fr) — Délai d'accès : 4 semaines — Convention sous 48h