

PERSONNEL DE RESTAURATION

Cuisine et Salle — Prévention TMS et RPS adaptée aux métiers de la restauration

Référence : POB-FOR-006

Secteur : Hôtellerie /
Restauration

✓ Certifié Qualiopi

1. Présentation de la formation

Les métiers de la restauration combinent station debout prolongée, gestes répétitifs, port de charges et pression de service. Ce cumul de contraintes physiques et mentales explique le taux particulièrement élevé de TMS dans le secteur.

« Mieux se tenir pour mieux servir : la prévention en posturologie, c'est le premier ingrédient d'un service sans douleur. »

La formation est déclinable selon deux variantes : Cuisine ou Salle. Le tronc commun est conservé ; les modules « risques spécifiques » et « stressseurs » sont adaptés à la variante choisie.

2. Informations pratiques

Référence	POB-FOR-006
Type d'action	Action de formation professionnelle continue (art. L.6313-1 C. trav.)
Public visé	Personnel de restauration et d'hôtellerie : employés de salle ou de cuisine, managers, responsables d'établissement.
Prérequis	Aucun. Tenue confortable recommandée.
Durée	3 heures en présentiel sur site
Format / Lieu	Présentiel — INTRA, dans les locaux du client (Alsace, Grand Est, France entière)
Taille du groupe	6 à 12 participants
Délai d'accès	4 semaines
Tarif	1 350 € TTC* — forfait groupe — Frais de déplacement en sus
Financement	Éligible OPCO (OCAPIAT, Afdas) — Budget QVCT / Prévention RPS
Recyclage	Recyclage annuel recommandé selon les besoins de l'établissement
Répartition pédagogique	80 % pratique / 20 % théorie
Contact / Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h

3. Objectifs pédagogiques

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 œuvre 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.

4. Compétences visées et évaluables

- ▶ 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 œuvre une routine d'échauffement/étirement avant et après le service.
- ▶ Utiliser au moins 2 techniques de gestion du stress applicables en situation de service.

5. Programme détaillé — 3 heures sur site

La formation se compose de 3 modules progressifs. Le module 1 (TMS) et le module 2 (RPS) sont déclinés selon la variante choisie : Cuisine ou Salle. Le module 3 est commun aux deux variantes.

Séquence	Durée	Contenu abordé	Méthodes	Résultat attendu
Introduction & attentes	10 min	Tour de table : identification des douleurs actuelles et besoins spécifiques. Présentation du déroulé, des objectifs et des modalités d'évaluation.	<i>Tour de table</i>	Cadre partagé.
Module 1 — Prévention TMS	70 min	Risques TMS spécifiques au poste choisi (Cuisine : station debout, port de charges, gestes répétitifs, chaleur, plonge ; Salle : port de plateaux, torsions, station debout, rush). Techniques et gestes sécurisés. Échauffement avant service / étirements après service. Personnalisation du poste.	<i>Démonstration + pratique</i>	Gestes et routines acquis.
Module 2 — Prévention RPS	60 min	Stresseurs spécifiques (Cuisine : cadence, coups de feu, chaleur, bruit, horaires décalés ; Salle : pression client, charge émotionnelle, horaires irréguliers). Respiration profonde, cohérence cardiaque. Relaxation musculaire progressive (version debout). Micro-pauses actives. Équilibre vie pro/perso.	<i>Pratique guidée + échanges</i>	Techniques de gestion du stress acquises.
Module 3 — Synthèse & 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, questionnaire de satisfaction.	<i>Mises en situation + quiz</i>	Routine personnalisée formalisée.

6. 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 pour QR codes.
- ▶ Animation par un kinésithérapeute ou professionnel de santé certifié Postur'O Boulot.

7. Modalités d'évaluation

Avant la formation

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

Pendant la formation

- ▶ 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

- ▶ Questionnaire de suivi sur l'impact dans le quotidien professionnel.
- ▶ Retour établissement : évolution des plaintes TMS et de l'absentéisme.

8. Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Une adaptation pédagogique, matérielle ou organisationnelle peut être étudiée sur demande préalable, afin de garantir des conditions optimales de participation à chaque apprenant.

Référente handicap : Caroline PIGOT — caroline@posturoboulot.fr

9. Modalités administratives et financement

- ▶ Convention de formation transmise sous 48h après signature du devis et communication de la liste des apprenants.
- ▶ Action de formation éligible au Plan de développement des compétences (OPCO).
- ▶ Budget QVCT / Prévention RPS — au titre de l'article L.4121-1 du Code du travail.
- ▶ Exonération de TVA — article 261-4-4° du CGI.
- ▶ Organisme certifié Qualiopi sous le numéro QUA007994.
- ▶ Numéro de déclaration d'activité : 44 67 08026 67 — Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

10. Contact et inscription

POSTUR'O BOULOT

63 rue Ettore Bugatti — 67120 Molsheim

Email : contact@posturoboulot.fr