

## FORMATIONS RR

Proximité et disponibilité  
Notre équipe intervient partout en France

Pour rendre facile votre accès à la formation, échangeons !

☎ 03 21 01 36 12

✉ contact@essentielformation.com



Protégez votre dos pour éviter  
toute forme de lumbago !

20 ANS  
2002  
2022  
ESSENTIEL FORMATION

- **Depuis 2002**

Spécialiste à 100% de la formation  
dans les métiers HCR

- Plus de 2900 clients actuels  
+ de 6600 participants  
+ de 46200 heures de formations

★★★★★ En 2021  
98 % de satisfaction

- **Et en bonus,**

Gagnez du temps  
Confiez-nous l'administratif !

## GESTES ET POSTURES EN RESTAURATION – ACQUERIR LES GESTES PROFESSIONNELS ADEQUATS

1 jour, soit 7 heures

*Toujours proche de vous OU chez vous !*

**Vous souhaitez un financement ?**

Pour connaître votre éligibilité, contactez-nous !



### Public

Salariés et dirigeants des entreprises  
du secteur Restauration Rapide.

Nos formations sont ouvertes à toutes et à tous. Si vous êtes en situation de handicap ou dans une situation nécessitant une adaptation, consultez nous.



### Prestataire formateur

Experts, hommes et femmes de terrain,  
en parfaite adéquation avec votre réalité  
professionnelle

Retrouvez vos programmes sur : [www.essentielformation.com/programmes-RR](http://www.essentielformation.com/programmes-RR)

“

*Comment avons-nous pu nous passer de ces  
connaissances... 6 mois de gagnés dans nos pratiques !*

”

SIRET 483 360 822 00033  
RCS 483 360 822  
NAF 8559A

ESSENTIEL DEVELOPPEMENT ET ASSOCIÉS SARL au capital de 1000,00 € Organisme de formation exonéré de TVA (art 261, 4-4°-a du CGI)  
Organisme de formation enregistré sous le n° de déclaration d'activité N° 31620250862 (ce numéro ne vaut pas agrément de l'État)

**essentiel** FORMATION Siège social : 24D rue d'Houdain 62150 Beugin • France Tél. : +33 (0)3 21 01 36 12 – contact@essentielformation.com [essentielformation.com](http://essentielformation.com)

LE SPÉCIALISTE DE LA FORMATION DANS LES MÉTIERS DE LA RESTAURATION ET DE L'HÔTELLERIE, DEPUIS 2002





## NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLES REQUIS

Un document intitulé « attentes individuelles » est envoyé à l'attention du prescripteur et transmis au bénéficiaire. Ce document complété par le bénéficiaire est à nous retourner par mail avant le début de la formation.

L'objectif est de nous assurer du positionnement du bénéficiaire et ainsi vérifier que ses attentes sont en adéquation avec le programme de la formation souhaitée.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET OPÉRATIONNELS

- **Etudier**, réduire et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail dans le secteur de la restauration
- **Etudier** et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail en restauration
- **Expliquer** aux salariés les possibilités et les limites de leurs capacités physiques
- **Déterminer** la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques
- Faire **découvrir** les gestes adaptés à leurs tâches.
- **Former** les participants à une gestuelle optimale et de reflexe
- **Améliorer** les conditions et la qualité de vie du travail
- **Adopter** une bonne hygiène de vie
- **Maitriser** les TMS
- Identification des postes à risque / Que sont les TMS ? / Quels sont les gestes et bonnes postures ? / Quand s'inquiéter ? / Mesures de prévention / Outils de sensibilisation



## MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ÉVALUATION

L'action de formation se déroulera en **visioconférence** ou en **présentiel** (en fonction du thème et du choix des bénéficiaires).

- Pour les personnes suivant la formation en visioconférence, elles pourront se connecter via l'outil ZOOM et rejoindre le groupe à partir de la convocation qu'elles auront préalablement reçue par courriel comportant les références de la session de formation. Cette convocation sera accompagnée du programme pédagogique.
- La formation en **présentiel** se déroulera dans une salle équipée d'un paperboard, et si nécessaire d'un vidéoprojecteur, afin de pouvoir aisément garantir un bon déroulement de la formation du point de vue pédagogique et technique. Le prestataire formateur remettra dès l'ouverture de la journée le support pédagogique qui permettra à chaque bénéficiaire de suivre le déroulement de l'action de formation.

Une feuille d'émargement individuelle sera conjointement signée par le formateur prestataire et chaque bénéficiaire, pour chaque demi-journée de formation, permettant d'attester de l'exécution de l'action de formation.





## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

### 1 Jour

#### Réduire et prévenir les accidents - 2h00

- Respect des règles d'hygiène, rappel des gestes barrières face à la COVID 19
- Définitions de tous les termes, statistiques restauration en France, chiffres des TMS
- Énumération des principaux risques liés à l'activité, énumération des TMS et principaux AT et MP
- Déclaration par la victime, l'employeur : Exercice sur les assurances des AT-MP. Comment ça marche ?
- Registre des accidents bénins

La prévention :

- Qui peut tirer bénéfice de la prévention / la responsabilité / les enjeux
- Personne en charge de la prévention
- La démarche en 3 étapes : Identifier, Hiérarchiser, Planifier
- Se questionner ensemble : l'alimentation (saine et équilibrée) / Le stress, la fatigue / Echauffement musculaire

#### Adopter les bons gestes et postures ainsi qu'organiser le travail pour diminuer les contraintes - 2h00

- Savoir porter des charges dans la vie professionnelle et privée.
- Rechercher le bon équilibre : Porter Déplacer Se baisser Se relever. Mise en pratique / exercices
- Activité physique, les techniques gestuelles propres à la profession.
- Gestes répétitifs, fatigue, Mauvais mouvements à éviter

#### Maîtriser les TMS - 1h30

- Connaître les muscles, articulations et pathologies liées à l'activité professionnelle.
- Sièges les plus fréquents des TMS : Nuque, épaule, bras, dos
- Les pathologies musculaires, contractures, claquage, crampes, tendinite.
- Les articulations : le genou : les vertèbres
- Les pathologies articulaires : arthrose, arthrite, périarthrite

#### Les bons gestes - 1h30

- Les améliorations liées à l'organisation du travail et aux aménagements simples du poste
- Etude et aménagement d'un poste de travail
- Environnement encombré, plan de travail en hauteur, sols glissants, station debout prolongée, déplacements continus et piétinements, gestes répétitifs liés au service / à la préparation / et à l'entretien des locaux, manutention des denrées alimentaires et du matériel.
- Pathologies du travail spécifiques aux métiers de la restauration ; - L'aménagement du poste de travail (ergonomie, ambiance, équipement...) ; - Organisation, tenue et posture à adopter ; - Entraînement aux gestes corrects lors du service, de la cuisine et de l'entretien





## MOYENS D'ENCADREMENT

L'encadrement des bénéficiaires sera assuré par la direction d'ESSENTIEL et/ou par le prestataire formateur. Le bénéficiaire pourra de 9 h 30 à 17 h 30, du lundi au vendredi, contacter ESSENTIEL Formation, et plus précisément dès 8h30, Orlane Nicolas-Mercher pour toute question pédagogique :

06 88 84 26 14 [orlanemercher@essentielformation.com](mailto:orlanemercher@essentielformation.com)



## MODALITÉS DE DÉROULEMENT

L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des bénéficiaires afin de permettre une adaptation optimale du processus pédagogique prévu par le prestataire formateur au public présent. Elle se déroulera dans le respect du programme de formation qui aura été préalablement tenu à la disposition ou remis aux bénéficiaires, et ce, suivant une alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques.

Le prestataire formateur veillera à ce que chaque bénéficiaire puisse poser ses questions afin de faciliter le transfert de connaissances. Un tchat sera mis à la disposition des bénéficiaires suivant la formation en visioconférence afin que ceux-ci puissent manifester leur volonté d'intervenir. La parole leur sera alors donnée.

**« Toujours proche de vous OU chez vous ! »**



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
ACTIONS DE FORMATION

Pensez à l'environnement. N'imprimez ce programme que si vous en avez vraiment besoin.



## SANCTION DE LA FORMATION

Afin de permettre d'évaluer les compétences acquises par chaque bénéficiaire, il sera demandé à chacun, à l'issue de la journée de formation, de se soumettre à une dizaine de questions.



## ORGANISATIONS ET TARIFS

**Horaires de formation** : 7h : 8h45 – 12 h30 / 13h30 – 17 h15.  
Dédution faite des deux pauses de ¼ heure de 10 h 30 à 10 h 45 et de 15 h 30 à 15 h 45.

**Formation en INTER** (regroupant différentes entreprises)

300 euros nets de taxes par personne pour chaque journée de formation.

**Formation en INTRA** (Chez vous, rien que pour votre équipe)

pour un groupe entre 2 à 10 personnes. 1400 euros nets de taxes par jour par groupe.

**Vous souhaitez un financement ?**

Pour connaître votre éligibilité, contactez-nous !

**Proximité et disponibilité.**

Notre équipe intervient partout en France.

*Pour rendre facile votre accès à la formation, échangeons !*

03 21 01 36 12

[contact@essentielformation.com](mailto:contact@essentielformation.com)

[www.essentielformation.com](http://www.essentielformation.com)

