AFRIQUE FORMATION
La Référence en Afrique pour la Formation



Gestes et postures en restauration : protégez votre santé et gagnez en efficacité au quotidien

Lien : https://afrique-formation.com/formation/gestes-et-postures-en-restauration-protegez-votre-sante-et-gagnez-en-efficacite-au-quotidien

DURÉE
3 jours (21h)

RÉFÉRENCE
HR01

CATÉGORIE
Management, Rentabilité et Durabilité

Afrique Formation

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Comprendre les risques liés aux gestes et postures en restauration
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Adopter des techniques de travail sécurisées
- Améliorer le confort et la performance au travail
- Réduire les accidents et les arrêts de travail
- Optimiser l’ergonomie des postes de travail
- Sensibiliser aux bonnes pratiques quotidiennes

POUR QUI ?

- Personnel de restauration (cuisine et salle)
- Serveurs et commis de salle
- Cuisiniers et aides de cuisine
- Responsables d’établissement
- Personnel de plonge
- Toute personne travaillant en restauration

Afrique Formation

AFRIQUE FORMATION
La Référence en Afrique pour la Formation



Programme détaillé

1 / Introduction aux gestes et postures en restauration

- Enjeux de santé et sécurité au travail
- Risques professionnels en restauration
- Impact sur la performance et le bien-être

2 / Anatomie et principes de base

- Fonctionnement du corps humain (dos, articulations)
- Principes de base des bons gestes
- Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)

3 / Identification des risques en restauration

- Analyse des postes de travail (cuisine, salle, plonge)
- Gestes à risque et mauvaises postures
- Situations de manutention fréquentes

4 / Techniques de port de charges

- Méthodes de levage sécurisées
- Répartition des charges
- Utilisation des aides à la manutention

Afrique Formation

5 / Postures adaptées en cuisine

- Travail debout prolongé
- Utilisation des plans de travail
- Organisation ergonomique du poste

6 / Postures en salle et service

- Port de plateaux et service des clients
- Déplacements et circulation
- Gestion de la fatigue physique

7 / Prévention et ergonomie au quotidien

- Aménagement des espaces de travail
- Gestes préventifs et étirements
- Organisation du travail pour limiter les risques

8 / Mise en pratique et évaluation

- Exercices pratiques de gestes et postures
- Correction des mauvaises habitudes
- Évaluation des acquis

Afrique Formation

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

25 au 27 Nov. 2026	Présentiel - Casablanca
03 au 05 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
31 Mars au 02 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
26 au 28 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
21 au 23 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@afrique-formation.com
Web : https//www.afrique-formation.com

Afrique Formation — Tous droits réservés

Afrique Formation