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