



# Gestes et postures adapté au personnel de la restauration

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

## Objectif de formation

À l'issue de la formation, les participants seront capables d'identifier les risques liés à leur activité physique en restauration, d'adopter les gestes et postures adaptés, et d'organiser leur travail pour réduire les contraintes physiques et améliorer leurs conditions de travail.

## Programme

### Identifier les risques physiques liés à son activité en restauration

Présentation des enjeux de la prévention des risques professionnels en restauration.

Identification des principaux risques (TMS, chutes, efforts excessifs, etc.) et des situations à risque spécifiques au métier (port de charges, station debout prolongée, mouvements répétitifs).

Étude des accidents du travail et maladies professionnelles les plus fréquents dans le secteur.

Exercice pratique : Analyse collective de situations réelles vécues par les participants.

### Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

Rappel des principes d'ergonomie et de biomécanique (postures, mouvements, efforts).

Démonstration et pratique des gestes et postures adaptés aux tâches courantes : port de plateaux, manipulation de charges, nettoyage, etc.

Mise en situation sur des cas concrets (ex. : organisation d'un office, service en salle).

Exercice pratique : Simulation de gestes en conditions réelles avec feedback individuel.

### Proposer des solutions pour adapter son poste de travail et organiser ses tâches

Méthodologie pour analyser son poste de travail et repérer les contraintes.

Identification de solutions simples pour améliorer l'ergonomie (aménagement de l'espace, rotation des tâches, utilisation d'outils adaptés).

Atelier collaboratif : Élaboration de pistes d'amélioration pour des situations apportées par les participants.

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Professionnel de la restauration maîtrisant les bases en cuisine : salarié, dirigeant, extra, saisonnier, demandeur d'emploi.

### Durée

1 Jour dont 7 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

370 € par stagiaire

### Adresse

**Site de Rennes/Bruz**  
Campus de Ker Lann,  
6 Rue des frères Montgolfier, BP  
17201

35172 Bruz

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>



## Les points forts de la formation

- Mises en situation concrète de service en salle.

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun prérequis

# Le parcours de formation

## Objectifs pédagogiques

Identifier les risques physiques liés à son activité en restauration et comprendre leurs impacts sur la santé. Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pour les gestes spécifiques aux métiers de la restauration. Proposer des solutions pratiques pour adapter son poste de travail et organiser ses tâches afin de diminuer les contraintes physiques.

## ► PRÉSENTIEL

## Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité, positionnement de départ et évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation.

## Modalités pédagogiques

Apports théoriques : Exposés interactifs avec supports visuels (schémas, photos, vidéos). Pédagogie active : Mises en situation, jeux de rôle, et exercices pratiques en conditions réelles (ex. : simulation de service en salle). Échanges d'expériences : Partage de bonnes pratiques entre participants, animé par le formateur.

Date et mise à jour des informations : 11/02/2026

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet [www.cci-formation-bretagne.fr](http://www.cci-formation-bretagne.fr)

## Les sessions



### Bruz

- Le 3 novembre 2026

## Contacts



### GANDOURINE Marie

Marie.GANDOURINE@ille-et-vilaine.cci.fr

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435  
Campus de Ker Lann, 6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201 - 35172 Bruz  
Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>