



# Gestes et postures adapté au personnel hôtelier

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 hôtellerie, d'adopter les gestes et postures adaptés aux tâches spécifiques et d'organiser leur travail pour réduire les contraintes physiques et prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS).

## Programme

### Identifier les risques physiques liés aux activités hôtelières

Panorama des risques professionnels en hôtellerie : TMS, lombalgies, chutes, efforts répétitifs.

Focus sur les situations à risque spécifiques : réfection des lits, port de bagages, nettoyage des sols et des salles de bain, postures prolongées.

Exercice pratique : Analyse collective de photos/vidéos de situations réelles (ex. : posture pour soulever un matelas, mouvement pour passer l'aspirateur).

### Appliquer les gestes et postures adaptés aux tâches hôtelières

Principes d'ergonomie appliqués à l'hôtellerie : économie d'effort, alignement du corps, utilisation des membres inférieurs.

Démonstration et pratique des gestes clés :

Réfection des lits (houssage/déhoussage des couettes, soulèvement des matelas).

Nettoyage des salles de bain (postures pour récupérer, porter les produits).

Manutention de bagages et de chariots.

Mises en situation : Chaque participant réalise les gestes en conditions réelles, avec feedback individuel du formateur.

Outils : Utilisation de matériel réel (couettes, chariots, produits d'entretien)

### Proposer des aménagements pour réduire les contraintes physiques

Méthodologie pour analyser son poste de travail (ex. : hauteur des lits, organisation du chariot de ménage).

Identification de solutions simples : rotation des tâches, aménagement de l'espace, utilisation d'aides techniques (ex. : supports pour soulever les matelas).

Atelier collaboratif : En sous-groupes, les participants proposent des améliorations pour une situation problème (ex. : chambre avec espace restreint).

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Professionnel de l'hôtellerie : 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 Saint-Malo

66 avenue de Marville,  
35400 Saint Malo

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

## Les points forts de la formation

- Mise en situation des participants en fonction des spécificités des métiers

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun prérequis

# Le parcours de formation

## Objectifs pédagogiques

Identifier les risques physiques liés aux activités hôtelières et comprendre leurs impacts sur la santé.  
Appliquer les gestes et postures adaptés aux tâches courantes en hôtellerie, nettoyage des salles de bain, pour limiter les efforts et préserver sa santé. Proposer des aménagements simples de son poste de travail et de son organisation pour 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 courts : Présentations interactives avec supports visuels (schémas anatomiques, photos de bonnes/mauvaises postures). Pédagogie active : Démonstrations par le formateur, suivies de pratiques guidées. Jeux de rôle : Simulation de situations clients (ex. : aider un client avec ses bagages).  
Retour d'expérience : Partage de bonnes pratiques entre participants

Date et mise à jour des informations : 09/06/2026

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



### Saint Malo

- Nous consulter

## Contacts



### GANDOURINE Marie

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

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Saint-Malo - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435  
66 avenue de Marville,, - 35400 Saint Malo  
Tél. : 0299191520 - [cci.formationcontinue@fac-metiers.fr](mailto:cci.formationcontinue@fac-metiers.fr) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>