



# Maîtriser les gestes et postures en hôtellerie

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

## Objectif de formation

Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnels liés aux activités physiques en hôtellerie.

## Programme

### I - Se situer en tant qu'acteur de prévention

Comprendre l'intérêt de la prévention :

- Connaître les acteurs de la prévention
- Identifier la nature et l'importance des AT (Accidents du Travail) et des MP (Maladies Professionnelles)
- Estimation pour l'entreprise et le personnel des préjudices humains et économiques

### II - Principes de base de la manutention : limiter les risques liés à la manutention manuelle en appliquant les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts.

Connaître les risques de son métier :

- Définitions de base
- Identifier les risques, les dommages, les moyens de prévention existant
- Identifier l'activité au travail, repérer les contraintes

Connaître le fonctionnement du corps humain :

- Description et fonctionnement des articulations, des muscles...
- Identifier les dommages qui affectent la colonne vertébrale, les membres supérieurs

### III-Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise

- Cas pratiques adaptés aux activités en hôtellerie : housage déhousage des couettes, réfection des lits, nettoyages des salles de bain, des chambres...
- Proposition de solutions, adaptations

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Professionnel de la filière hôtellerie: salarié, dirigeant, saisonnier, demandeur d'emploi.

### Durée

1 Jour dont 7 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

360 € par stagiaire

### Adresse

#### Site de Saint-Malo

17 rue Siochan,  
CS 80002,

35430 Saint-Jouan des Guérets

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

## Les points forts de la formation

- Mini groupes pour favoriser les échanges entre professionnels
- Formation très opérationnelle avec mises en situation dans les chambres d'hôtels

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun pré-requis

## Le parcours de formation

### Objectifs pédagogiques

Être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention. Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain. Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son hôtel.

### ► PRÉSENTIEL

### Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation

### Modalités pédagogiques

Apports théoriques en salle de cours. Nombreux exercices pratiques

## Les sessions



### Saint-Jouan des Guérets

- Nous contacter

Date et mise à jour des informations : 08/01/2024

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)



## 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  
17 rue Siochan, CS 80002, - 35430 Saint-Jouan des Guérets  
Tél. : 0299191520 - [cci.formationcontinue@fac-metiers.fr](mailto:cci.formationcontinue@fac-metiers.fr) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>

