



Formation Gestes et postures (Hôtellerie) Réf : GEP-H
Date de création : 11/10/2021
Mise à jour : 12/03/22

Objectifs pédagogiques :

Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques dans un hôtel

Maîtriser les gestes et postures spécifiques aux métiers de l'hôtellerie

Participer à l'amélioration des conditions du travail du personnel hôtelier

Eviter les TMS et intégrer les préconisations de l'INRS

Adopter une bonne hygiène de vie.

Durée :

1 journée soit 7 heures de formation.

Tarif (particulier – indépendant – salarié) :

203€ TTC par élève.

Tarif intra :

Nous contacter.

Public :

Métiers de l'hôtellerie.

Inscription :

L'inscription définitive se fera via un bulletin d'inscription à renvoyer par email ou courrier.

Taux de satisfaction des stagiaires :

Le taux de satisfaction de cette formation sera actualisé après la formation. Prochainement tous les avis seront affichés sur notre site et certifiés par Avis Garantis.

Prérequis :

Aucun prérequis

Accessibilité aux situations de handicap :

Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables à la formation pour adapter les locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée. De plus en fonction des demandes, nous mettrons tout en œuvre pour nous tourner vers les partenaires spécialisés. Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter.

PROGRAMME

a) Introduction

Analyse des accidents de travail liés.

Focus sur la réglementation relative à la sécurité en entreprise.

b) Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail

Notions d'anatomie et de physiologie.



Formation Gestes et postures (Hôtellerie) Réf : GEP-H
Date de création : 11/10/2021
Mise à jour : 12/03/22

Mise en évidence des risques d'accidents (osseux, musculaires, articulaires).

Apprentissage du verrouillage lombaire.

Apprentissage des postures invariantes.

Techniques gestuelles fondamentales.

Principes d'économie d'effort.

Principes de sécurité physique.

Analyse des attitudes au poste de travail.

Notions d'ergonomie

c) Techniques spécifiques au personnel hôtelier

Geste et posture pour le personnel de chambre

Le nettoyage de la chambre (aspirateur, sanitaires, etc.)

Le repassage et la manipulation du linge (A valider)

La préparation des lits et la recouche

Manipulation de charges type mobilier

Techniques spécifiques au personnel d'accueil

Geste et posture pour réceptionniste, portier, etc.

Geste et posture pour bagagistes : manipulation de charges lourdes et encombrantes

Métiers pouvant faire l'objet d'une séquence complémentaire : plagistes, personnel de casino, voituriers, etc.

d) Mise en place d'un plan de traitement

Analyse du poste de travail

Propositions d'aménagements et de conseils

Les gestes à éviter

Méthodes et moyens pédagogiques et d'encadrement :

Interaction permanente entre les participants et le formateur ;

Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes) ;

Pédagogie par l'action :

Le formateur utilise son expérience pour entraîner les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats ;

Diaporamas, échanges et partages d'expérience.

Exercices et études de cas spécifiques à l'entreprise

Tests réguliers de contrôle des connaissances tout au long de la formation



Formation Gestes et postures (Hôtellerie) Réf : GEP-H
Date de création : 11/10/2021
Mise à jour : 12/03/22

Évaluation et suivi :

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Évaluation à chaud fin formation.
- Remise d'une attestation individuelle de formation dont seront précisés les objectifs pédagogiques, le nombre d'heures total de la formation, la validation des acquis et la date.
- Évaluation à froid, 40 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail

Qualification du formateur :

M. AOUANE Yacine médecin et formateur spécialisé en gestes et postures avec une vaste expérience dans la prévention d'accidents de travail liés aux TMS. (Troubles musculo-squelettiques)