

Protégez votre dos pour éviter toute forme de lumbago !

# GESTES ET POSTURES EN HOTELLERIE – ACQUERIR LES GESTES PROFESSIONNELS ADEQUATS

## FORMATIONS HCR

Proximité et disponibilité  
Notre équipe intervient partout en France

Pour rendre facile votre accès à la formation, échangeons !

☎ 03 21 01 36 12    ✉ [contact@essentielformation.com](mailto:contact@essentielformation.com)

ESSENTIEL  
DEPUIS  
2002  
FORMATION

### • Depuis 2002

Spécialiste à 100% de la formation dans les métiers HCR

• Plus de 3400 clients actuels  
+ de 8765 participants  
+ de 72655 heures de formations

★★★★★ En 2023  
95,37 % de satisfaction

• **Et en bonus,**  
Gagnez du temps  
Confiez-nous l'administratif !

### AKTO

Référencé sur les actions de branches

2 jours, soit 14 heures

*Toujours proche de vous OU chez vous !*

### Vous souhaitez un financement ?

Pour connaître votre éligibilité, contactez-nous !



### Public

Salariés et dirigeants des entreprises du secteur Hôtel, Café et Restaurant.

Nos formations sont ouvertes à toutes et à tous. Si vous êtes en situation de handicap ou dans une situation nécessitant une adaptation, consultez-nous.



### Prestataire formateur

Experts, hommes et femmes de terrain, en parfaite adéquation avec votre réalité professionnelle

Retrouvez vos programmes sur : [www.essentielformation.com/programmes-HCR](http://www.essentielformation.com/programmes-HCR)

“

*Comment avons-nous pu nous passer de ces connaissances... 6 mois de gagnés dans nos pratiques !*

”





## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET OPÉRATIONNELS

- **Etudier, réduire et prévenir** les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail dans le secteur de l'hôtellerie
- **Etudier et appliquer** les principes d'ergonomie sur les postes de travail en hôtellerie
- **Expliquer** aux salariés les possibilités et les limites de leurs capacités physiques
- **Déterminer** la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques
- **Adopter** les bons gestes et postures ainsi qu'organiser le travail pour diminuer les contraintes
- **Maitriser** les TMS
- **Faire découvrir** les gestes adaptés à leurs tâches
- **Former** les participants à une gestuelle optimale et de reflexe
- **Améliorer** les conditions et la qualité de vie du travail - Adopter une bonne hygiène de vie.
- **Connaitre** les gestes à éviter et les bons gestes et postures sur son poste de travail : manutention de charges (sac de linge, réception marchandise, manutention de mobilier, dotation des lits, nettoyages des baignoires et douches, aspirer chambres et couloirs)
- **Connaitre** les conséquences sur la santé (fatigue, accidents) des gestes répétitifs (Frotter, aspirer, porter, déplacer, se baisser, se relever)
- **Favoriser** une bonne hygiène de vie personnelle (Repas, activité physique, se chausser, dormir)
- **Rechercher** le bon équilibre et techniques gestuelles propres à la profession de valet femmes de chambres (utilisation du matériel de nettoyage, méthodologie dotation des lits, organisation des chariots)
- **Soulever** une charge en utilisant la force des jambes, Prendre appui et contre appui (mobilier, lavabo, baignoire), fente avant (aspirer, pousser un chariot, un meuble)
- En chevalier servant (aspirer sous le lit, border le lit)



## MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ÉVALUATION

L'action de formation se déroulera en **visioconférence** ou en **présentiel** (en fonction du thème et du choix des bénéficiaires).

- Pour les personnes suivant la formation en visioconférence, elles pourront se connecter via l'outil ZOOM et rejoindre le groupe à partir de la convocation qu'elles auront préalablement reçue par courriel comportant les références de la session de formation. Cette convocation sera accompagnée du programme pédagogique.
- La formation en **présentiel** se déroulera dans une salle équipée d'un paperboard, et si nécessaire d'un vidéoprojecteur, afin de pouvoir aisément garantir un bon déroulement de la formation du point de vue pédagogique et technique. Le prestataire formateur remettra dès l'ouverture de la journée le support pédagogique qui permettra à chaque bénéficiaire de suivre le déroulement de l'action de formation.

Une feuille d'émargement individuelle sera conjointement signée par le formateur prestataire et chaque bénéficiaire, pour chaque demi-journée de formation, permettant d'attester de l'exécution de l'action de formation.



## NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLES REQUIS

Aucun pré requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

Un document intitulé « attentes individuelles » est envoyé à l'attention du prescripteur et transmis au bénéficiaire. Ce document complété par le bénéficiaire est à nous retourner par mail avant le début de la formation.

L'objectif est de nous assurer du positionnement du bénéficiaire et ainsi vérifier que ses attentes sont en adéquation avec le programme de la formation souhaitée.



## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

### Réduire et prévenir les accidents

- Respect des règles d'hygiène en hébergement, rappel des gestes barrières face à la COVID 19
- Définitions de tous les termes, statistiques Hôtellerie en France, chiffres des TMS
- Définir le rôle de la femme de chambre et des employés d'étages, qualités et compétences.
- Énumération des principaux risques liés à l'activité, énumération des TMS et principaux AT et MP
- Déclaration par la victime, l'employeur : Exercice sur les assurances des AT-MP. Comment ça marche ?
- Registre des accidents bénins
- La prévention :
- Qui peut tirer bénéfice de la prévention / la responsabilité / les enjeux
- Personne en charge de la prévention
- La démarche en 3 étapes : Identifier, Hiérarchiser, Planifier
- Se questionner ensemble : l'alimentation (saine et équilibrée) / Le stress, la fatigue / Echauffement musculaire

### Adopter les bons gestes et postures ainsi qu'organiser le travail pour diminuer les contraintes

- Énumération des différents types de matériel (chariot, microfibre, aspirateur, balais types)
- Connaître les gestes professionnels : Pousser, plier, régler.
- Savoir porter des charges dans la vie professionnelle et privée.

- Rechercher le bon équilibre : Porter Déplacer Se baisser Se relever. Mise en pratique / exercices
- Activité physique, les techniques gestuelles propres à la profession.
- Gestes répétitifs, fatigue, Mauvais mouvements à éviter
- Connaître les composants et l'utilité des produits d'entretien

### Maîtriser les TMS

- Connaître les muscles, articulations et pathologies liées à l'activité professionnelle.
- Siègent les plus fréquents des TMS : Nuque, épaule, bras, dos
- Les pathologies musculaires, contractures, claquage, crampe, tendinite.
- Les articulations : le genou : les vertèbres
- Les pathologies articulaires : arthrose, arthrite, périarthrite

### Les bons gestes - pratique

- Les améliorations liées à l'organisation du travail et aux aménagements simples du poste
- Étude et aménagement d'un poste de travail
- Utilisation rationnelle des produits d'entretien : les EPI, mélanges, pictogrammes, surfaces...
- Enlever les déchets et le linge, nettoyer la salle de bain, faire les lits, dépoussiérer, nettoyer les vitres et miroirs aspirer, laver les sols, organiser le chariot, ranger les offices et lingerie.
- Spécificités des postes de travail en situation réelle
- Faire une chambre et une salle de bain ensemble en respectant les gestes et postures.



## MOYENS D'ENCADREMENT

L'encadrement des bénéficiaires sera assuré par la direction d'ESSENTIEL et/ou par le prestataire formateur. Le bénéficiaire pourra de 9 h 30 à 17 h 30, du lundi au vendredi, contacter ESSENTIEL Formation, et plus précisément dès 8h30, Orlane Nicolas-Mercher pour toute question pédagogique :

 06 88 84 26 14  [orlanemercher@essentielformation.com](mailto:orlanemercher@essentielformation.com)



## MODALITÉS DE DÉROULEMENT

L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des bénéficiaires afin de permettre une adaptation optimale du processus pédagogique prévu par le prestataire formateur au public présent. Elle se déroulera dans le respect du programme de formation qui aura été préalablement tenu à la disposition ou remis aux bénéficiaires, et ce, suivant une alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques.

Le prestataire formateur veillera à ce que chaque bénéficiaire puisse poser ses questions afin de faciliter le transfert de connaissances. Un chat sera mis à la disposition des bénéficiaires suivant la formation en visioconférence afin que ceux-ci puissent manifester leur volonté d'intervenir. La parole leur sera alors donnée.

**« Toujours proche de vous OU chez vous ! »**

**Au 30 août 2024 : 96.33% des participants ont acquis 100 % des objectifs des formations.**



## SANCTION DE LA FORMATION

Afin de permettre d'évaluer les compétences acquises par chaque bénéficiaire, il sera demandé à chacun, à l'issue de la journée de formation, de se soumettre à une dizaine de questions.



## ORGANISATIONS ET TARIFS

**Horaires de formation** : 14h : 8h45 – 12 h30 / 13h30 – 17 h15.  
Dédution faite des deux pauses de ¼ heure de 10 h 30 à 10 h 45 et de 15 h 30 à 15 h 45.

**Formation en INTER** (regroupant différentes entreprises)  
300 euros nets de taxes par personne pour chaque journée de formation.

**Formation en INTRA** (Chez vous, rien que pour votre équipe)  
pour un groupe entre 2 à 10 personnes. 1400 euros nets de taxes par jour par groupe.

### Vous souhaitez un financement ?

Pour connaître votre éligibilité, contactez-nous !

### Proximité et disponibilité.

Notre équipe intervient partout en France.

*Pour rendre facile votre accès à la formation, échangeons !*

 03 21 01 36 12

 [contact@essentielformation.com](mailto:contact@essentielformation.com)

[www.essentielformation.com](http://www.essentielformation.com)



**essentiel**  
FORMATION