

LES BASES DU PLONGEUR EN RESTAURATION 20 HEURES (2026-2027)

Le plongeur en restaurant est responsable de l'hygiène et du nettoyage de la cuisine, incluant la vaisselle, la appareils et ustensiles ainsi que le nettoyage des sols

Objectifs pédagogiques : A l'issue de la formation vous serez capable de :

- Mettre en œuvre les bonnes pratiques d'hygiène et les procédures de sécurité au travail
- Utiliser la machine à plonge
- Nettoyer le matériel et des sols

Public : personnes désirant appréhender le métier de plongeur pour des missions ponctuelles ou à long terme

Prérequis : aucun

Coût : 250 €

Durée : 20 heures

Equipe pédagogique : Stéfano Bugnolo, formateur en cuisine

Méthodes et moyens pédagogiques : Exercices pratiques, études de cas réels, échanges de pratiques et outils directement transférables sur le terrain

Suivi et évaluation de la formation : Feuilles d'émargement, évaluation des acquis en cours et en fin de formation.

Modalités et délais d'accès à la formation : Analyse des besoins préalables lors d'un entretien

Attestation de fin de formation

Lieu de formation : Académie Lax – 175, avenue de Prades 66000 Perpignan

Contact : contact@academielax.com

Tel : 09.52.27.34.71

Accès des locaux conformes aux personnes à mobilité réduite

Accueil des personnes en situation de handicap, par le référent handicap, en entretien avec Mme BOSCH

Résultats attendus

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier le rôle et les responsabilités du plongeur en restauration.
- Organiser efficacement son poste de travail.
- Appliquer les règles d'hygiène et de sécurité alimentaire.
- Réaliser correctement la plonge manuelle et/ou utiliser un lave-vaisselle professionnel.
- Nettoyer, désinfecter et ranger le matériel et les locaux.
- Identifier les différents produits d'entretien et respecter leurs conditions d'utilisation.
- Prévenir les risques professionnels liés au port de charges, aux produits chimiques, aux coupures et aux brûlures.
- Trier et évacuer les déchets conformément aux consignes de l'établissement.
- Travailler efficacement en coordination avec la cuisine et l'équipe de salle.
- Respecter les procédures de nettoyage, de rangement et de contrôle.

Programme de la formation :

1 – Découverte du métier de plongeur

- Présentation du métier et des missions du plongeur.
- Organisation d'une cuisine professionnelle.
- Rôle du plongeur dans le fonctionnement du restaurant.
- Relations avec le chef, les cuisiniers et le personnel de salle.
- Organisation du poste de travail.
- Circuit propre / sale.
- Gestion des priorités en période de forte activité.

Mise en situation : organisation d'un poste de plonge avant le service.

2 – Hygiène alimentaire et bonnes pratiques

- Principes fondamentaux de l'hygiène alimentaire.
- Les principales sources de contamination.
- Contamination biologique, chimique et physique.
- Hygiène corporelle et tenue professionnelle.
- Lavage et désinfection des mains.
- Prévention des contaminations croisées.
- Gestion de la vaisselle sale et du matériel propre.
- Respect du circuit propre/sale.
- Températures et risques liés aux aliments.
- Principes de la méthode HACCP appliqués au poste de plonge.
- Nettoyage et désinfection : différences et objectifs.
- Importance de la traçabilité des opérations de nettoyage.

Exercices :

- Identification de situations à risque.
- Analyse d'un poste de plonge.
- Mise en œuvre d'une procédure de lavage et désinfection.

3 – Techniques professionnelles de plonge

La plonge manuelle

- Préparation du poste.
- Tri de la vaisselle.
- Pré-trempage.
- Lavage.
- Rinçage.
- Désinfection.
- Égouttage et séchage.
- Rangement.

La plonge mécanisée

- Fonctionnement d'un lave-vaisselle professionnel.
- Mise en route et contrôle.
- Chargement des paniers.
- Choix des programmes.
- Utilisation adaptée des produits lessiviels.
- Contrôle du résultat de lavage.
- Nettoyage de la machine après utilisation.

Matériel spécifique

- Assiettes et couverts.
- Verres.
- Batteries de cuisine.
- Casseroles et poêles.
- Ustensiles.
- Planches à découper.
- Bacs et contenants professionnels.

Mise en pratique intensive : réalisation d'un cycle complet de plonge en conditions professionnelles.

4 – Produits d'entretien, nettoyage et désinfection

- Identifier les différents produits d'entretien.
- Lire une étiquette et une fiche technique.
- Dosage et dilution.
- Conditions de stockage.
- Risques liés aux produits chimiques.
- Interdiction des mélanges dangereux.
- Utilisation des équipements de protection individuelle.
- Nettoyage du poste de plonge.
- Nettoyage des surfaces et équipements.
- Entretien du lave-vaisselle.
- Nettoyage des sols et évacuations.
- Organisation du plan de nettoyage.

Atelier pratique :

Réalisation d'une procédure complète de nettoyage et désinfection d'un poste de plonge.

5 – Sécurité et prévention des risques professionnels

- Prévention des coupures.
- Prévention des brûlures.
- Risques liés aux produits chimiques.
- Risques de glissade et de chute.
- Manutention et port de charges.
- Gestes et postures.
- Utilisation sécurisée du matériel.
- Conduite à tenir en cas d'incident.
- Utilisation des équipements de protection individuelle.

Mises en situation :

- Identification des dangers sur un poste de plonge.
- Correction des mauvaises pratiques.

6 – Organisation du travail et gestion du service

- Organisation avant le service.
- Anticipation des besoins.
- Gestion des pics d'activité.
- Priorisation des tâches.
- Communication avec la brigade.
- Gestion du manque de vaisselle.
- Organisation du rangement.
- Maintien de la propreté pendant le service.
- Nettoyage et remise en état en fin de service.

Mise en situation :

Organisation d'un poste de plonge pendant un service avec forte activité.

7 – Évaluation finale

Évaluation théorique

- QCM sur l'hygiène.
- Sécurité.
- Produits d'entretien.
- Organisation du poste.
- Techniques de plonge.

Évaluation pratique

Le participant devra :

- Préparer son poste.
- Trier la vaisselle.
- Réaliser la plonge.
- Utiliser correctement le matériel professionnel.
- Respecter les règles d'hygiène.
- Nettoyer et désinfecter son poste.
- Ranger le matériel.
- Respecter les consignes de sécurité.

Bilan

- Correction de l'évaluation.
- Analyse des acquis.
- Retour individuel.
- Identification des axes de progression.

Méthodes pédagogiques

La formation privilégie une approche pratique et professionnelle :

- Apports théoriques.
- Démonstrations par le formateur.
- Exercices pratiques.
- Mises en situation professionnelles.
- Études de situations rencontrées en restauration.
- Utilisation de matériel professionnel.
- Échanges et retours d'expérience.

Répartition indicative : environ 30 % théorie / 70 % pratique.

Moyens pédagogiques et techniques

- Salle de formation.
- Cuisine ou espace de plonge professionnel.
- Évier professionnel.
- Lave-vaisselle professionnel.
- Vaisselle et matériel de cuisine.
- Produits d'entretien adaptés.
- Équipements de protection individuelle.
- Supports pédagogiques.
- Fiches techniques et procédures de nettoyage.
- QCM et grilles d'évaluation.

Les points forts

- Plateau technique
- Restaurant d'application
- Formateurs expérimentés
- Parking gratuit