

## Les risques physiques

### Gestes & Postures

#### Public concerné :

Salariés et agents impliqués dans la prévention des risques physiques, soit pour obtenir une méthodologie, soit pour compléter leurs connaissances.

#### Prérequis :

Aucun.

#### Durée :

7 heures (1 jour).

#### Nombre de stagiaire :

De 6 à 15 personnes.

#### Objectifs :

- Définir et sensibiliser aux risques professionnels, en particulier aux troubles musculo-squelettiques,
- Comprendre la réglementation et les obligations en matière de santé et de sécurité,
- Analyser l'impact des conditions de travail et les risques qui en découlent,
- Diagnostiquer les différents risques physiques existants et les hiérarchiser,
- Mesurer son niveau de risque et trouver des solutions adaptées.

#### A l'issue de la formation :

Le stagiaire sera capable de :

- Déceler les risques présents dans son environnement professionnel,
- Adopter les bons gestes et avoir les bonnes postures,
- Respecter les mesures de prévention en place.

#### Contenu :

- Les risques liés au travail (types de risques, conséquences, etc.),
- Le cadre réglementaire et juridique (code du travail, accords nationaux, sanctions, etc.),
- La nature des conditions de travail et leurs impacts sur la santé et la sécurité (charges, bruit, etc.),
- Les risques physiques (accidents, TMS, etc.),
- Les mesures préventives (gestes et postures, etc.),
- Le plan de prévention (diagnostique, plan d'action, mesures préventives et correctives, etc.)

#### Méthode pédagogique :

Apports théoriques, partage d'expérience, démonstration par le formateur, mise en situation, pratique de cas, évaluation des connaissances et attestation de fin de formation.

#### Documentation :

Chaque stagiaire reçoit 1 documentation aide-mémoire.

#### Réglementation :

Article L. 4121-1 du Code du Travail : « L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Ces mesures comprennent :

1° Des actions de prévention des risques professionnels,

2° Des actions d'information et de formation,

3° La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés,

L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes. »

#### NOS FORMATIONS



Sécurité  
alimentaire



Risques  
chimiques



Hygiène et propreté  
des locaux



Prévention et sécurité  
au travail



Utilisation du matériel  
de nettoyage