

**1 / Présentation de la formation gestes et postures et des objectifs à atteindre. Durée 15 minutes**

**2 / La prévention. (Durée : 01h45)**

- Les enjeux de la prévention
- Organisation de la prévention en entreprise
- Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels
- Mécanisme de l'accident
- Les principes généraux de la prévention

**3 / La santé au travail. (Durée : 01h00)**

- L'accident du travail
- L'accident de trajet
- La maladie professionnelle
- Coût direct et indirect d'un AT ou MP

**4 / L'appareil locomoteur. (Durée : 01h00)**

**5 / Les atteintes à la santé. (Durée : 45 minutes)**

- Les atteintes ligamentaires
- Les atteintes musculaires
- Les atteintes tendineuses
- Les atteintes de la colonne vertébrale

**6 / L'apparition des TMS. (Durée : 20 minutes)**

- Les contraintes posturales

**7 / Les risques psychosociaux. (Durée : 30 minutes)**

- Le stress
- Le Burn out

**8 / Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort. (Durée : 30 minutes)**

**9 / Les risques de mon métier. (Durée : 01h00)**

- Utilisation de la grille d'analyse et d'observation.

**10 / Bilan de formation. (Durée : 10 minutes)**

### Les références réglementaires

Article L6313-1 du code du travail (Acquisition, entretien ou perfectionnement de connaissances)

Article L 231 - 3 - 1 du code du travail (Obligation de formation)

Article L 4121-1 du code du travail (L'employeur est tenu de prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs)

Article L 4121-2 du code du travail (L'employeur met en œuvre les mesures prévues à l'article L. 4121-1 sur le fondement des principes généraux de prévention)

**Version janvier 2026**