

GEST/POST 3



Gestes et Postures

Art. L 230-2

Art. R. 231-72

Art. R. 234-6

Du Code du Travail

- ✓ Objectifs de la formation → Être capable de :
 - Réduire au maximum le risque de maladie professionnelle / accident du travail
 - Connaître les bases de l'anatomie
 - Soulever une charge en préservant son corps
 - Pousser une charge en préservant son corps
- ✓ Public visé : Tout public
- ✓ Conditions d'accès : contact par mail, téléphone ou via www.bisformation33.com
- ✓ La formation GEST/POST3 se déroule sur 3H de face à face pédagogique.
- ✓ Le nombre de stagiaires pourra varier entre 2 et 10.
- ✓ Le matériel de formation fourni par le formateur :
 1. Matériel informatique (vidéo projecteur, ordinateur...)
 2. Matériel de simulation à soulever / pousser

Techniques pédagogiques utilisées

- Exposé participatif
- Exposé interactif
- Etudes de cas
- Démonstration en temps réel
- Démonstration commentée justifiée
- Mise en situation professionnelle

Toutes ses différentes techniques seront utilisées au cours de la formation en fonction des parties abordées et du public

Programme

- Présentation (10min)
- Partie 1 : le contexte (15min)
 - ✓ Être capable de reconnaître les risques liés à une maladie professionnelle.
 - ✓ Être capable de Reconnaître les enjeux « humains » et « économique » d'un accident de travail ou maladie professionnelle.
- Partie 2 : la réglementation et les recommandations (15min)
 - ✓ Etre capable de reconnaître l'aspect réglementaire dans le milieu professionnel.
 - ✓ Etre capable de connaître les recommandations en termes de poids par rapport au sexe et à l'âge des travailleurs.
- Partie 3 : notions d'anatomie et lésions (30min)
 - ✓ Connaître le fonctionnement d'un muscle.
 - ✓ Connaître le fonctionnement d'une articulation.
 - ✓ Reconnaître les différents troubles musculosquelettiques.

- Partie 4 : règles de sécurité physique et d'économie d'effort

(20min)

- ✓ Etre capable de reconnaître les différents mouvements accidentogènes.
- ✓ Etre capable de reconnaître le mouvement le plus adapté à une situation donnée.

- Partie 5 : étude du contexte (15min)

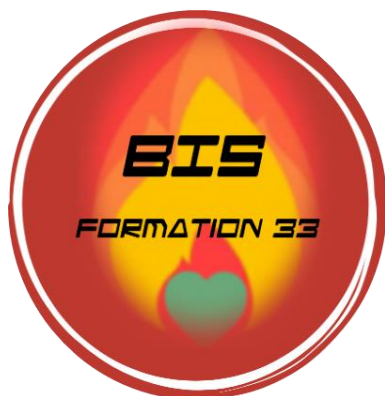
- ✓ Etre capable de définir le contexte lié au troubles musculosquelettique de son poste de travail.

- Partie 6 : pratique (60min)

- ✓ Etre capable de manipuler les différents objets en situation réelle.
- ✓ Etre capable de se mettre dans une posture la plus adéquate possible sur une situation donnée.

- Partie 7 : Evaluation de la formation

(15min)



BIS formation33
bisformation33@gmail.com
06.45.89.64.50