



FORMEZ L'ENSEMBLE DE VOTRE PERSONNEL AUX BONNES PRATIQUES DE PRÉVENTION LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Formation en intra-entreprise  
(dans vos locaux, dates à votre convenance)



Formation en inter-entreprises  
(dans un centre proche de chez vous)

## OBJECTIF DE LA FORMATION

La formation PRAP doit permettre de développer, avec tous les partenaires du Réseau Prévention, l'autonomie de l'établissement en matière de prévention des risques liés à l'activité physique. Le déploiement de la formation-action d'acteur PRAP est l'expression concrète et reconnue des bonnes pratiques de prévention, déployées jusqu'au poste de travail et aux personnes.

Elle vise à rendre tout personnel capable de contribuer à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique auxquels il est exposé, en proposant, de manière concertée, des améliorations techniques, organisationnelles et humaines et en maîtrisant les risques sur lesquels il a la possibilité d'agir.

## PUBLIC

Personne issue des secteurs industriel, BTP, commercial ou du secteur tertiaire.

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de se situer en tant qu'acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention.

## DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

Le livret aide-mémoire dématérialisé est consultable par chaque stagiaire sur notre Espace Documentaire en ligne. Accès illimité. Contenus illustrés et interactifs adaptés au contexte professionnel.



### INTERVENANT(S)

Formateur PRAP IBC certifié par l'INRS



### APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Exposés interactifs, discussions-débat, démonstrations par le formateur, études de cas, mises en situation...



### CONDITIONS D'ÉVALUATION

Évaluation formative

Évaluation certificative PRAP IBC selon le document INRS



## ORGANISATION DE LA FORMATION

### PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

### DURÉE

14 heures (soit 2 jours)

Découpage vivement conseillé : 2 jours non consécutifs

### EFFECTIF

Effectif minimum : 2 apprenants

Effectif maximum : 10 apprenants

### MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES

7 heures tous les 2 ans

### ATTRIBUTION FINALE

Certificat Acteur PRAP IBC de l'INRS

Attestation de fin de formation

### ORGANISME DE DÉLIVRANCE

INRS / SOFIS

### RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

Articles L4121-1 et suivants du Code du Travail

Articles R4541-1 et suivants du Code du Travail

Document de référence de l'INRS

### ENGAGEMENT QUALITÉ SOFIS



# PROGRAMME

## PARTIE THÉORIQUE | 40%

### Les enjeux de la formation-action PRAP

- Contexte national
- Contexte de l'entreprise
- Les enjeux humains, sociaux, économiques et juridiques

### Se situer dans le dispositif PRAP

- La démarche de prévention dans l'entreprise
- Les différents acteurs de la prévention
- Le rôle de l'acteur PRAP

### La place de l'activité physique dans l'activité de travail

- Notion de danger, de situation dangereuse, de dommage, de risque et le mécanisme d'apparition du dommage
- Accident de travail et maladie professionnelle
- L'homme en situation de travail
- Notion de charge de travail

### Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

### Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

### Les facteurs de risques et de sollicitation

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

### L'observation et l'analyse d'une situation de travail

- Les différents éléments d'une situation de travail
- L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique et des risques encourus
- L'utilisation de l'outil d'observation et d'analyse d'une situation de travail dangereuse PRAP IBC (document INRS)

### Amélioration des conditions de travail et principes de prévention

- Les principes généraux de prévention
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail

### Les aides techniques à la manutention

- Les Équipements de Protection Individuelle
- Les outils de préhension
- Les moyens mécanisés de manutention

### Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes et/ou le travail en situation statique
- Le travail en équipe



# PROGRAMME

## PARTIE PRATIQUE | 60%

### Retour d'expérience et partage d'informations

- Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits
- Échanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration

### Observation et analyse de situations de travail

- Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain
- Repérage et caractérisation des risques encourus liés à l'activité physique et les causes à l'origine des risques identifiés
- Utilisation de l'outil d'observation et d'analyse d'une situation de travail dangereuse PRAP IBC et du guide d'utilisation pour la formation d'acteur (documents de l'INRS)

### Participation à la maîtrise du risque

- Propositions d'amélioration de situations de travail en agissant sur l'ensemble des composantes de sa situation de travail
- Prise en compte des Principes Généraux de Prévention

### Principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités

- Application des principes de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer de charges inertes
- Identification et utilisation de différents équipements mécaniques et d'aides à la manutention

Les différents exercices pratiques mis en place seront spécifiques aux métiers exercés par les participants

