



# PREVENTION DES RISQUES LIES A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE (PRAP 2S)



28H (4 jours non consécutifs)



Groupe de 4 à 10 personnes



Intra entreprise



**Public concerné :** Tous salariés qui ont une part importante de travail physique : manutention manuelle, port de charges, gestes répétitifs, postures de travail prolongées



**Prérequis :** aucun



**Tarif :** 550€ HT la journée

## OBJECTIF

La formation a pour objectif de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et de participer à l'amélioration des conditions du travail. A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de connaître les risques de son métier, observer et analyser sa situation de travail, participer à la maîtrise du risque

## EVALUATION DES ACQUIS

Épreuve certificative (questionnaire sur une situation de travail dangereuse). A l'issue de la formation, un certificat PRAP (valable 2 ans) sera délivré aux stagiaires ayant réussis les épreuves d'évaluation mises en oeuvre activement à la formation ainsi qu'une attestation de suivi de formation.

**\*DELAIS D'ACCES :** 1 mois en moyenne

**\*ACCESSIBLE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :** oui

**Référente Handicap :** Virginie Cassuto

## COORDONNEES

RISCRISES  
235 AVENUE DES CHÊNES ROUGES  
30100 ALES  
09 86 18 06 02  
formation@riscrises.com

Version A Juillet 2021



## PROGRAMME

### Quiz à l'entrée de la formation

#### **PREMIERE PARTIE : SE SITUER DANS LE DISPOSITIF ET LES ENJEUX**

- L'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelles, les enjeux humains et économiques pour les salariés.
- Les acteurs de la prévention de l'entreprise
- Les risques de son métier
- La place de l'activité physique dans le travail
- Les facteurs d'origines bio mécaniques, psychosociaux et liés à l'environnement
- Les aides techniques à la manutention
- Les principes de l'économie d'effort

#### **APPRECIATION ET AMENAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL :**

- Évaluation des situations.
- Identification des déterminants des activités physiques correspondantes
- Les éléments contraignants de la situation de travail
- Rappel des principes généraux de prévention
- Principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail

#### **DEUXIEME PARTIE : L'OBSERVATION ET L'ANALYSE D'UNE SITUATION DE TRAVAIL**

- Analyse des situations pouvant nuire à sa santé
- Identification des risques et des causes d'exposition
- Recherche des pistes d'amélioration
- Les principes généraux de prévention
- Démonstration du geste type en manutention de charge.
- Principes d'économie d'effort et sécurité physique
- Entraînement aux gestes types





# PREVENTION DES RISQUES LIES A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE (PRAP 2S)



28H (4 jours non consécutifs)



Groupe de 4 à 10 personnes



Intra entreprise



Public concerné : Tous salariés qui ont une part importante de travail physique : manutention manuelle, port de charges, gestes répétitifs, postures de travail prolongées



Prérequis : aucun



Tarif : 550€ HT la journée

## OBJECTIF

La formation a pour objectif de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et de participer à l'amélioration des conditions du travail. A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de connaître les risques de son métier, observer et analyser sa situation de travail, participer à la maîtrise du risque.

RECYCLAGE TOUS LES 2 ANS

## EVALUATION DES ACQUIS

Épreuve certificative (questionnaire sur une situation de travail dangereuse). A l'issue de la formation, un certificat PRAP (valable 2 ans) sera délivré aux stagiaires ayant participé activement à la formation et fait l'objet d'une évaluation favorable ainsi qu'une attestation de suivi de formation.

**\*DELAIS D'ACCES** : 1 mois en moyenne

**\*ACCESSIBLE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP** : oui

**Référente Handicap** : Virginie Cassuto

## COORDONNEES

RISCRISES  
235 AVENUE DES CHÊNES ROUGES  
30100 ALES  
09 86 18 06 02  
formation@riscrises.com

Version A Juillet 2021



## PROGRAMME

### ALM

#### IDENTIFIER LES ENJEUX D'UN ACCOMPAGNEMENT

- Pour l'accompagnant et l'établissement
- Argumenter les enjeux pour la personne aidée et sa famille

#### SEQUENCER LES DEPLACEMENTS NATURELS PERMETTANT DE SE MOUVOIR

- Repérer les étapes nécessaires aux déplacements naturels
- Déterminer les capacités nécessaires à la réalisation des déplacements

#### ANALYSER LA SITUATION D'UN ACCOMPAGNEMENT

- S'assurer des possibilités de la personne aidée à réaliser seule son déplacement
- Identifier les déterminants liés à l'environnement
- Prendre en compte les risques

#### CARACTERISER LES AIDES TECHNIQUES

- Identifier les aides techniques
- Déterminer les aides techniques en fonction des caractéristiques des personnes aidées

#### METTRE EN OEUVRE UN ACCOMPAGNEMENT EN PRENANT SOIN DE LA PERSONNE AIDEE ET DE SOI

- Guider la personne aidée en respectant les étapes de déplacement naturel
- Compenser les incapacités par une assistance sans portage délétère en intégrant une aide technique

#### OUTILS PEDAGOGIQUES

Ordinateur, PowerPoint, vidéos, diaporama, objets de formes et tailles différentes

#### METHODES PEDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques et mises en situation pratiques.

Le formateur implique les participants par une pédagogie interactive.



RisCrises  
Global Solution  
Formation