

# Programme de formation

## PR-60

### « Prévention des risques liés à l'activité physique » PRAP IBC

**Intervenante : Florence BOUCHER (formatrice certifiée et habilitée à dispenser la formation certifiante par le réseau prévention Assurance Maladie et INRS)**

#### **Valeur ajoutée de la formation :**

Les manutentions manuelles, le port de charges, les gestes répétitifs, les postures de travail prolongées, les vibrations, peuvent nuire à la santé ou entraîner des efforts inutiles ou excessifs.

La formation PRAP IBC (Industrie, Bâtiment, Commerce) permet aux salariés de prendre en charge leur propre prévention et de participer aux actions de prévention des risques professionnels dans leur entreprise.

Cette formation s'inscrit dans les principes généraux de prévention ; elle doit permettre de dégager des pistes d'amélioration dans les domaines organisationnels, techniques et humains aux situations de travail établies (ou à venir) nécessitant de la manutention manuelle, des déplacements avec ou sans port de charges, des gestes répétitifs, des postures contraignantes, des efforts importants (extrait document de référence PRAP de l'INRS).

La formation s'appuie sur **l'expertise de l'intervenante** et son **actualisation régulière de ses connaissances** et ses compétences (expertise et formation).

#### **Objectifs pédagogiques :**

- Définir les rôles de l'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans l'entreprise
- Observer et analyser des situations de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain
- Identifier les différentes atteintes à la santé les plus fréquentes dans le secteur d'activité
- Participer à la maîtrise du risque dans son environnement de travail

#### **Profils de stagiaires et prérequis :**

Public : professionnels de tout secteur

Prérequis : journée de formation du dirigeant par la CARSAT

### Contenu de la formation

- Les notions de situation de travail, de danger, de situation dangereuse, de risque, de dommage dans le milieu professionnel
- Les Accidents du travail, les maladies professionnelles, les enjeux humains, économiques, sociétaux et règlementaires pour l'établissement
  - La démarche de Prévention
  - Les Principes Généraux de Prévention
- Les notions d'anatomie et les risques de Troubles Musculosquelettiques (TMS) :
  - Les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur
  - Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur, lombalgies
  - Troubles Musculosquelettiques
- Les différents facteurs de risques : biomécaniques, psychosociaux, individuels et ceux liés à l'environnement physique (vibrations, froid, chaleur, bruit...)
- L'Homme au travail
  - Le travail prescrit et le travail réel
- Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans la manutention manuelle des charges inertes
- La mise en œuvre des techniques de gestuelle de charges inertes
- Le travail d'intersession portant sur une observation et l'analyse de situation de travail dangereuse

### Modalités pédagogiques

En présentiel (INTRA Entreprise)

### Méthodes et outils pédagogiques

- Méthodes actives et participatives
- Ancrage d'expériences par l'analyse de pratiques professionnelles
- Apports cognitifs par la méthode interactive et d'émergence
- Stabilisation des connaissances par document ressource
- Simulations personnalisées avec débriefing des points forts et axes d'amélioration pour chaque participant
- Travaux de sous-groupes et de binômes



- Activités pédagogiques innovantes par les techniques de pratiques narratives
- Jeux de simulation

### Modalités d'évaluation

**Evaluation des acquis** : Evaluer les apprentissages tout au long de la formation (QCM, cartes réponses, mises en situations professionnelles par simulations et jeux de rôle). Epreuve certificative par la présentation d'une analyse de situation de travail à risque.

**Evaluation à chaud** : vérifier l'indice de satisfaction des stagiaires et l'atteinte des objectifs pédagogiques

**Evaluation à froid** : questionnaire transmis aux stagiaires 3 mois après la formation sur les « effets » de la formation

### Modalités organisationnelles

**Format** : 2j (7h + 7h)

**Nombre de stagiaires par session** : 6 à 12 stagiaires

**Propositions de dates pouvant être négociées en fonction des disponibilités du client**

**Lieu de la formation** : à définir avec l'entreprise (INTRA, pratique en situation réelle possible)

–

### Proposition financière

250 € la session / stagiaires

Possibilité de financement par OPCO : **JADHE FORMATION** répondant aux exigences de la **Certification QUALIOPI** depuis JUIN 2020 pour ses **Actions de Formation sous le N° d'accréditation : 5-0616 Certificat B00190**

### Références réglementaires

Code du Travail L4121-2 des principes de prévention

Recommandations R.47 1 sur l'approche des risques liés à la mobilisation des personnes

Document de référence du dispositif : V9-01-2021

Jadhe formation est un organisme de formation habilité par l'INRS sous le numéro : 1479835/2019/Prap-1BC-01/O/01 et ce jusqu'au 27/11/2024