

Programme de formation

Maintien et Actualisation des Compétences

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

Public :	Tout public salarié concerné et acteur de prévention
Durée proposée:	1 jours (7 heures)
Nombre de personnes :	10 personnes maximum (création d'une dynamique de groupe)
Prérequis :	Aucun
Validation :	Certificat d'acteur PRAP IBC d'une durée de 24 mois délivré si l'intégralité de la formation est suivie Aucune passerelle ou équivalence possible
Tarif :	Sur devis
Méthode pédagogique :	Démonstrative (exposé, film, démonstration) Heuristique (échange, brainstorming, participation) Applicative (mise en situation, jeux de rôle, travaux en sous groupe ou individuel)
Évaluation :	Selon la grille d'évaluation des compétences de l'acteur PRAP de l'INRS en vigueur
Animatrice :	Myriam Vaconsin Docteur en sciences de la posture et du mouvement Certifiée PRAP tous secteurs par l'INRS Formatrice consultante (MvFormation)

Objectifs de formation :

- Comprendre l'intérêt de la prévention et les risques de son métier
- Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain.
- Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé et proposer des pistes améliorations
- Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Contenu de formation :

- **Module 1** : Retour sur expérience *J1 : 8h30-9h*
 - ✓ Rappel de la démarche PRAP
 - ✓ Actions menées
 - ✓ Freins et leviers rencontrés
- **Module 2** : Rappel sur la prévention *J1 : 9h-9h30*
 - ✓ Les bases en prévention
 - ✓ Les enjeux de la prévention
- **Module 3** : Rappel sur l'appareil locomoteur *J1 : 9h-30-10h30*
 - ✓ Connaissance de l'appareil locomoteur
 - ✓ Les risques d'atteintes à la santé (Troubles Musculo-squelettiques)
 - ✓ Les limites du corps humain
- **Module 4** : Analyse d'une situation de travail contraignante *J1 : 10h45-12h30*
 - ✓ L'Homme au travail (composante physique, mentale et psychosociale)
 - ✓ Observer une situation de travail
 - ✓ Analyser une situation de travail dangereuse
 - ✓ Rechercher les besoins et les pistes d'amélioration
- **Module 5** : Prévenir les risques liés à la manutention de charges *J1 : 13h30-16h00*
 - ✓ Principe de Sécurité Physique et d'Économie d'Effort (PSPEE)
 - ✓ Utilisation des aides mécaniques
 - ✓ Atelier pratique et analyse de situations concrètes
- **Module 6** : Rappel Acteur PRAP *J2 : 16h00-16h30*
 - ✓ Les objectifs et les rôles de l'acteur PRAP
 - ✓ Méthodologie de l'acteur PRAP