

Programme de formation

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

Secteur Sanitaire et Social

Public :	Tout public salarié concerné et acteur de prévention
Durée proposée:	4 jours (28 heures)
Nombre de personnes :	10 personnes maximum (création d'une dynamique de groupe)
Prérequis :	Aucun
Validation :	Certificat d'acteur PRAP 2S 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
- Accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi

Contenu de formation :

- **Module 1** : Découverte de la PRAP J1 : 8h30-11h30
 - ✓ Qu'est-ce que la démarche PRAP
 - ✓ Les bases en prévention
 - ✓ Les enjeux de la prévention
- **Module 2** : L'appareil locomoteur J1 : 11h30-15h30
 - ✓ Connaissance de l'appareil locomoteur
 - ✓ Les risques d'atteintes à la santé (Troubles Musculo-squelettiques)
 - ✓ Les limites du corps humain
- **Module 3** : Analyse d'une situation de travail contraignante J1 : 15h30-16h30 J2-J3 : 8h30-12h30
 - ✓ 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 4** : Prévenir les risques liés à la manutention de charges et à l'aide à la mobilité de la personne aidée Jour 2-3 : 13h30-16h30 Jour 4 : 8h30-16h30
 - ✓ Identifier les enjeux et analyser la situation d'un accompagnant
 - ✓ Séquencer les déplacements naturels permettant de se mouvoir
 - ✓ Identifier et déterminer les aides techniques en fonction des caractéristiques des personnes aidées
 - ✓ Principe de Sécurité Physique et d'Économie d'Effort (PSPEE)
 - ✓ Atelier pratique et analyse de situations concrètes
- **Module 5** : Rappel Acteur PRAP J4 : 16h00-16h30
 - ✓ Les objectifs et les rôles de l'acteur PRAP
 - ✓ Méthodologie de l'acteur PRAP