

## PROGRAMME DE FORMATION PREVENTION DES RQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE -PRAP



### Intitulé de l'action de formation

- Formation prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP) à destination de tous les salariés.

### Objectif (s) de la Formation

- L'objectif de cette formation est d'apprendre à aménager un poste pour supprimer le danger à la source comme le demande l'un des 9 principes généraux présents dans le code du travail (Art-4121-2). Cependant, parfois les situations ne permettent pas de supprimer le port de charge. Il est donc important pour les salariés de connaître également les principes de sécurité physique et d'économie d'effort afin de réduire les lésions lors de la manipulation de charge. Les participants pourront s'entraîner avec du matériel afin d'apprendre à mettre en pratiques ces grands principes.

### Prérequis

- Aucun

### Contenu

#### Théorique et pratique

- **Comprendre la prévention**
  - Le rôle de l'acteur PRAP
  - Les enjeux humains, sociaux, économiques et juridiques de la prévention du risque
  - Définition d'un accident de travail et d'une maladie professionnelle

*Cette première partie permet d'évoquer le contexte et le fonctionnement du dispositif PRAP développé par l'INRS au niveau national. Rapporté au contexte et aux objectifs de prévention de la collectivité, les participants pourront apprécier leur rôle au sein du management de la prévention des risques en place et l'intérêt pour l'organisation à le faire évoluer.*

- **Connaitre les risques de son métier**
  - Comprendre le phénomène d'apparition du risque
  - Repérer dans son métier les situations susceptibles de nuire à la santé (outil utilisé : ITAMAMI)

Grâce à un outil simple mais efficace nommé l'ITAMAMI, les participants apprendront à observer leur activité de travail et à identifier les situations à risques s'y rapportant. Les risques observés sont dans un premier temps de toute nature afin d'élargir la vision de la prévention dans son ensemble, puis dans un second temps recentré sur les risques liés à manutention manuelle de charge et à l'activité physique. Le risque étant une donnée subjective et conceptuelle, des schémas sont présentés afin de décortiquer le vocabulaire courant : danger, risque, situation à risque, prévention, protection. Sont également présentés les fondamentaux qui permettront à chaque participant de rendre leur évaluation du risque la plus objective possible.

Cette partie comporte donc une partie théorique qui est menée de manière interactive et appuyée par des visuels pédagogiques, et une partie très pratique où les participants utilisent l'outil ITAMAMI à partir de situations de travail filmées génériques mais également sur leur propre expérience pour faire le lien avec leur activité de travail.

- **Les principaux éléments d'anatomie et les dommages potentiels liés à l'activité physique**

- Connaître le fonctionnement du corps humain
- Repérer les limites de fonctionnement (les différents facteurs de risques, les amplitudes articulaires)

Afin d'identifier les postures à risques, les fondamentaux sur l'anatomie leur seront présentés pour comprendre sous quels conditions les douleurs ou lésions peuvent apparaître. Appuyé de films et schémas et vertèbres pédagogiques, les participants pourront apprivoiser le corps humain de manière ludique et visuelle.

- **Observation, analyse et proposition d'amélioration de sa situation de travail**

- Observer et décrire son activité de travail
- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique
- Analyser les différentes causes d'exposition
- Les principes généraux de prévention
- A partir des causes identifiées proposer des améliorations en tenant compte des composantes techniques, humaines et organisationnelles

Une fois capable d'identifier une situation de travail à risque et de l'analyser, les participants vont réaliser sur leur propre activité de travail une analyse de poste en utilisant la fiche d'analyse proposée par l'INRS. Grâce à cette fiche ils vont, pour chaque situation, détailler les phases de travail, les articulations sollicitées, l'amplitude nécessaire à la réalisation de la tâche, et la fréquence avec laquelle le mouvement est réalisé. Suite à cette première analyse ils apprendront sur des cas concrets de leur activité à rechercher des solutions d'aménagement de poste à la fois, techniques, humaines et organisationnelles afin de réduire le risque observé.

Vous trouverez en option la possibilité de réaliser la formation en deux jours non consécutifs afin de permettre aux participants ou au formateur, de réaliser des vidéos lors de l'intersession des situations de travail des participants. Cette option permet lors de cette quatrième partie développée le deuxième jour, de faciliter l'exercice pour les participants. Si la formation est réalisée sur deux jours consécutifs, l'exercice peut être réalisé sur le terrain quand suivant les postes des participants. Cette méthode réduit le choix des situations à observer, et tout le monde ne peut pas nécessairement travailler sur une activité qui lui est propre. De plus l'utilisation du temps de formation n'est pas optimum puisque les participants sont répartis sur les lieux en plusieurs groupes.

La réalisation sur deux jours consécutifs est donc possible mais le déroulement en deux journées dissociées est fortement conseillé du point de vue pédagogique.

- **Principes de Sécurité Physique et d'Économie d'Effort**

- Connaître et appliquer les Principes de Sécurité Physique et d'Économie d'Effort

L'objectif de cette formation est d'apprendre à aménager un poste pour supprimer le danger à la source comme le demande l'un des 9 principes généraux présents dans le code du travail (Art-4121-2). Cependant, parfois les situations ne permettent pas de supprimer le port de charge. Il est donc important pour les salariés de connaître également les principes de sécurité physique et d'économie d'effort afin de réduire les lésions lors de la manipulation de charge. Les participants

### Profil des intervenants

- Le formateur pouvant dispenser cette formation est un professionnel de la prévention des risques ayant à la fois des connaissances techniques sur l'aménagement de poste et l'anatomie mais également des compétences en organisation du travail. Cette particularité lui permet d'avoir une vision globale de l'entreprise et d'intégrer la prévention et le facteur humain dans un système aux contraintes et enjeux complexes.

### Nom du responsable pédagogique encadrant la formation

- Monsieur Sébastien BRANCHEREAU

### Moyens pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et pratiques

### Dates de la formation

- Fonction du planning en cours

### Durée de formation

- Intervention sur 2 jours consécutifs ou non.
- Nb de personne maximum : 12 personnes

### Lieu de la formation

- Sur le site de l'organisme de formation ou chez le client

### Modalités de suivi du stagiaire et d'évaluation d'acquis

- Feuille d'émargement
- Feuille d'évaluation de fin de stage
- Tests écrits pour la théorie ainsi que pour la pratique

### Sanction de la formation

- Attestation de formation prévention des risques liés à l'activité physique.

### Coût de formation

- Coût journée pour formation PRAP + livret : 550 €/Jour

## Options

- **A - Prise de vidéo pour favoriser le travail applicatif de la formation**
- **A1-Réalisation de vidéos consultatives par l'intervenant entre les 2 jours pour analyse :  
Couts 300 €ht**
  - Présence sur site une ½ journée pour 4 à 5 activités de travail sur des sites rapprochés
- **A2-Réalisation de vidéos consultatives par les stagiaires entre les 2 jours pour analyse :  
Couts interne**
  - Par binôme les stagiaires devront prendre en vidéo, 10 à 20 minutes de situation de travail. Ces situations de travail auront été définies en amont avec le formateur.
  - *Seulement dans le cas d'une formation en deux jours non consécutifs.*
- **B - Options de mise au propre des analyses de poste**
- **B1- Mise au propre et compilations des données analysées et des propositions d'amélioration par le formateur :  
Couts : 250 € HT**
- **B2-Présentation des postes étudiés et des actions proposées par les participants à la direction :  
Couts : 250 € HT**
  - Le formateur peut, présenter lui-même les postes étudiés lors de l'action de formation et ainsi proposer les améliorations pouvant être mises en place, ou accompagner les participants. Cette réunion est réalisée en une demi-journée maximum. Cette option n'est possible qu'en cumul avec la remise au propre du rapport.