



MODE OPÉRATOIRE

PRAP(prevention des risques liés à l'activité physique):initial

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les risques liés à son activité ou à son métier.
- Analyser sa situation de travail.
- Proposer à son encadrement des améliorations techniques ou organisationnelles d'aménagement de son poste de travail.
- Mobiliser les personnes concernées par la prévention des risques dans l'entreprise.
- Adopter de bonnes pratiques et des gestes appropriés à la tâche à effectuer.

PROGRAMME : APTITUDES ET COMPETENCES

Phase 1 : Accueil des stagiaires

- Présentation de la formation acteur PRAP, rappel des objectifs.

Phase 2 : Etre capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement

- Connaître les différents enjeux de la prévention (économiques, humains sociétaux, réglementaires).
- Situer les acteurs de prévention (acteurs interne et externe) et leur rôle.
- Connaître les risques dans son métier, faire la différence entre le danger, le risque.
- Comprendre le phénomène d'apparition du risque.
- Repérer les situations susceptibles de nuire à sa santé.

Phase 3 : Etre capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé

- Explication des TMS.
- Le squelette, la colonne vertébrale aux disques in vertébraux, les articulations, les muscles.
- Les atteintes des articulations : arthrite, arthrose, ostéoporose, luxation, entorses.
- Le rôle et les atteintes des muscles : traumatismes musculaires, courbatures, contractures, crampes, elongations, déchirures, claquages.
- Les atteintes à la santé.
- Les facteurs de risques d'origine biomécaniques, psychosociaux, organisationnels, individuels.
- Décrire les situations de travail en zone rouge.
- Analyser sa situation de travail réelle en prenant en compte l'activité physique, les principes généraux de prévention, leurs causes.

Phase 4 : Etre capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement

- Proposer des améliorations de sa situation de travail en fonction des causes identifiées.
- Faire le lien entre les propositions et les principes généraux de prévention.
- Connaître quels sont les personnes à qui il faut remonter les informations et comment les aborder.
- Savoir quels sont les principes de sécurité et d'économie d'effort.

Qualiopi
processus certifié

Dd **Datadock**



DÉVELOPPEMENT RH



MODE OPÉRATOIRE

PRAP (prévention des risques liés à l'activité physique): initial

METHODES MOBILISEES

- Recueil des attentes des stagiaires et de leurs motivations (tour de table, « paper board »).
- Support Powerpoint et « paper board ».
- Package pédagogique avec manuel.
- Jeux en groupe et individuel ; interactions et mises en situation sous forme de jeux de rôle.
- Entraînements alternants mise en situation sur le poste de travail, retour sur votre pratique et analyse critique.

OUTILS PEDAGOGIQUE

- Jeux « Affreux-JOJO »
- Mase éventail
- Documents INRS,
- Colonne vertébrale articulée
- Mannequin articulé gestes et postures
- Caisse avec et sans poignée
- Sceau

INTERVENANT

- Formateur PRAP certifié par l'INRS

MODALITES D'EVALUATION

- Document d'évaluation de satisfaction
- Attestation de formation individualisée
- Attestation de présence.
- Evaluation théorique et pratique selon la grille d'évaluation PRAP IBC de l'INRS
- Certificat Acteur PRAP IBC de l'INRS.

PUBLIC

- Toute personne qui a dans son activité une part importante d'activité ou de travail physique
- Tout âge, mixité de publics.

PRÉ REQUIS

- Savoir lire et écrire,
- Compléter l'évaluation prédictive de la formation.

DUREE DE L'ACTION DE FORMATION (EN HEURES ET EN JOURS)

- 2 jours soit 14 heures

DÉLAI D'ACCÈS

- Inscription minimum 15 jours avant le début de la formation

TARIFS

- Tarifs préférentiels dans le cadre des guides formations AKTO réseau OPCALIA-OCAPAT-OPCO2i. Nous consulter.
- Tarif : 40€/ heure soit 280€/jour
- Soit pour 2 jours 560€HT soit 672€ TTC

ACCESSIBILITE

- Etablissement ayant reçu un avis de la CCDSA relatif à l'accessibilité aux personnes handicapés.
- Ayant un point dérogatoire sur l'impossibilité technique d'accès à l'établissement par trois marches (Présentant un dénivelé de 0.46m).



DÉVELOPPEMENT RH