

# PRAP : PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE AU TRAVAIL

## OBJECTIFS :

- Etre capable de se situer en tant qu'acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement
- 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 susceptibles d'être encourues
- Etre capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention

## MODALITES PEDAGOGIQUES :

Alternance d'apports théoriques, d'échanges d'expériences, étude de cas et mise en situation  
Formation sur le poste de travail

## PRE-REQUIS :

Aucun pré-requis

## MODALITES D'EVALUATION :

- Évaluation et/ou auto-évaluation des compétences acquises en fin de formation.
- Attestation de formation

**PUBLIC :** Chefs d'entreprise, salariés, demandeurs d'emploi

## FINANCEMENTS POSSIBLES :

Formations éligibles au CPF, CSP, Pôle Emploi, Plan de développement des entreprises, Agefice, ...  
Contactez-nous pour en savoir plus

**FORMATEUR :** Expert du domaine

**DUREE :** à définir en fonction du poste

Accessibilité



## PROGRAMME

### Les enjeux de la formation-action PRAP

- Contexte national
- Contexte de l'entreprise
- Les enjeux humains, sociaux, économiques et juridiques

### Se situer dans le dispositif PRAP

- La démarche de prévention dans l'entreprise
- Les différents acteurs de la prévention
- Le rôle de l'acteur PRAP

### La place de l'activité physique dans l'activité de travail

- Notion de danger, de situation dangereuse, de dommage, de risque et le mécanisme d'apparition du dommage
- Accident de travail et maladie professionnelle
- L'homme en situation de travail
- Notion de charge de travail

### Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

### Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

### Les facteurs de risques et de sollicitation

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

### L'observation et l'analyse d'une situation de travail

- Les différents éléments d'une situation de travail
- L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité - physique
- L'utilisation de l'outil d'observation et d'analyse d'une situation de travail dangereuse PRAP IBC (document INRS)

### Amélioration des conditions de travail et principes de prévention

- Les principes généraux de prévention
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail

# PRAP : PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE AU TRAVAIL

## PROGRAMME

### PRIX :

Forfait :  
1 960€/jour de 10 à 15 salariés.  
980 € / jour moins de 10 salariés.

**CONTACT :** Aurélie Barbat,  
Responsable formation BGE Indre -  
Psychologue du Travail, Ergonome  
[aurelie.barbat@bge-indre.com](mailto:aurelie.barbat@bge-indre.com)  
06 84 67 32 78



### Les aides techniques à la manutention

- Les Équipements de Protection Individuelle
- Les outils de préhension
- Les moyens mécanisés de manutention

### Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes et/ou le travail en situation statique
- Le travail en équipe

### Retour d'expérience et partage d'informations

- Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits.
- Échanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration.

### Observation et analyse de situations de travail

- Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Repérage et caractérisation des risques encourus liés à l'activité physique et les causes à l'origine des risques identifiés.
- Utilisation de l'outil d'observation et d'analyse d'une situation de travail dangereuse PRAP IBC et du guide d'utilisation pour la formation d'acteur (documents de l'INRS).

### Participation à la maîtrise du risque

- Propositions d'amélioration de situations de travail en agissant sur l'ensemble des composantes de sa situation de travail.
- Prise en compte des Principes Généraux de Prévention.

### Principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs

- Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer de charge inertes.
- Identification et utilisation de différents équipements mécaniques et aides à la manutention.

Accessibilité

