



## Formation PREVENTION

### DUREE

14 heures (2jours)  
+ ½ journée préparation

### Maintien des connaissances

7 heures tous les 24 mois

### LIEU

Sur votre site ou en centre de formation.

INTER OU INTRA ETP

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne issue des secteurs industriels, BTP, commerciale et bureautique.

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

4 à 12 personnes maximum par groupe

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Exposés interactifs, étude de cas, discussions débats.

### INTERVENANT

Formateur PRAP certifié par l'INRS

### ATTRIBUTION FINALE

Certificat acteur PRAP INRS

## PREVENTION DES RISQUES LIEES A L'ACTIVITE PHYSIQUE Secteur : Industrie, BTP, Commerce, Bureautique

### OBJECTIF DE LA FORMATION :

- Caractériser l'activité physique dans sa situation de travail.
- Situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'établissement.
- Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain.
- Détecter les risques d'atteintes à sa santé et de les mettre en lien avec les éléments déterminant son activité physique.
- Proposer les améliorations de sa situation de travail à partir des déterminants identifiés, de participer à leur mise en œuvre et à leur évaluation.

*Référence/Recommandations :*

*Principe généraux de prévention : L.4121-1 / L4121/2*

*Manutention des charges : R4541-1 à R4541-9*

### PROGRAMME



#### PREPARATION A LA FORMATION

Afin de préparer au mieux le projet PRAP, une demi-journée de préparation sera organisée au sein de l'établissement.

#### PARTIE THEORIQUE

- Présentation de la formation dans la démarche de prévention de l'entreprise
- L'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise
- La place de l'activité physique dans l'activité de travail
- Les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leur conséquence sur la santé
- Les facteurs de risques d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique
- Dans sa situation de travail, description de son activité et repérage des situations pouvant nuire à sa santé
- Epreuve certificative n° 1
- Repères méthodologiques de l'analyse des déterminants de l'activité physique
- Analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique
- Epreuve certificative n° 2
- Les principes généraux de prévention
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- Les aides techniques à la manutention
- La portée et les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Evaluation des stagiaires + Bilan de la formation

#### PRATIQUE

- Principes de sécurité et d'ergonomie d'effort, exercice pratique de manutention de charges : caisse, bidon, tige métallique, sacs, objets présents dans l'entreprise...
- Les différents exercices pratiques mis en place seront spécifiques aux métiers exercés par les participants.