



## PROGRAMME DE FORMATION :

### PRAP

## PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'Activité Physique

**Durée : 2 jours (14 heures) non consécutif**

---

### OBJECTIF GENERAL, ETRE CAPABLE DE :

#### A l'issue de la formation :

- Connaître les risques de son métier : les situations susceptibles de nuire à sa santé ou d'entraîner des efforts inutiles et excessifs

### OBJECTIFS SPECIFIQUES,

- Observer et analyser sa situation de travail : déceler les risques et faire le lien avec les atteintes à sa santé
- Participer à la maîtrise du risque dans l'entreprise :

### PUBLIC ET PRÉREQUIS

Personnes travaillant dans les secteurs de l'industrie, BTP, Commerce et activités de bureau

### CONTENU

- Présentation de la formation PRAP INRS - Tour de table et attentes
- Notions de danger, risque, dommage, accident du travail (AT) et maladie professionnelle (MP) nature et l'importance des AT et MP dans sa branche professionnelle préjudices, humains et économiques pour l'entreprise et son personnel
- Les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé, les facteurs de risques.
- Notion de situation de travail (individu, tâche, matériel, environnement)
- Place de l'activité physique (gestes, postures, efforts, déplacements avec ou sans charge) dans l'activité de travail



- Les sollicitations dans son activité les déterminants de l'activité physique
- Lien entre les dommages potentiels liés aux sollicitations et leurs déterminants
- Proposer des pistes d'amélioration en s'appuyant sur les principes généraux de la prévention et sur les principes d'aménagements dimensionnels des postes de travail.

Les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Salle de formation équipée de vidéoprojecteur, Powerpoint étude de cas (photo – vidéo), échange entre les stagiaires et le formateur. Études de cas concrets
- Exercices pratiques adaptés au milieu professionnel de l'apprenant

## MOYENS D'ÉVALUATION

- Évaluation théorique à partir d'un QCM et pratique tout au long de la formation afin de valider la progression individuelle de chaque stagiaire

## INTERVENANTS

- Formateur habilité par l'INRS

## DEROULEMENT DU STAGE

- Date et lieux (x) : se référer à la convention de formation
- Groupe minimum de 6 personnes et 10 personnes maximum
- Formation exclusivement en présentiel

## SANCTION DE LA FORMATION

- Délivrance d'une attestation des compétences acquises au cours de la formation
- Liste d'émargement remis à l'employeur