

# Acteur PRAP : Prévention des risques liés à l'activité physique



## Objectifs pédagogiques de la formation et compétences à acquérir :

### Les compétences de l'acteur PRAP sont les suivantes :

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise.
- Observer et 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.
- Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise et à sa prévention.

### La formation s'organise donc de façon à atteindre les objectifs suivants :

- Sensibiliser les participants aux principes d'un comportement physique rationnel adapté aux réalités du travail et de la vie de tous les jours.
- Appliquer les techniques des gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence des accidents, atténuer la fatigue et améliorer la compétence professionnelle.

### Public concerné et prérequis :

- Tout salarié de TPE, PME ou grande entreprise
- Tous les publics intégrant un parcours d'insertion professionnelle
- Aucun prérequis exigé

**Durée de la formation :** 2 jours consécutifs

**Effectif maximum :** 10 participants

**Tarifs et intervenants :** nous consulter

## Contenu et déroulement de la formation :

*Le programme est proposé à titre indicatif et il peut être modifié, dans le respect du référentiel des compétences INRS, selon les contraintes particulières rencontrées par l'intervenant à charge de la formation.*

### Première journée :

- Présentation de la certification d'Acteur PRAP
- Les enjeux au travail dans la maîtrise des risques liés avec l'activité physique
- Les accidents du travail et les maladies professionnelles
- Les maladies professionnelles
- Le processus d'apparition du dommage
- La méthode d'observation « I - T - Ma - Mi »
- Atelier pratique « *Ergo dynamic*® » sur les principes ergonomiques d'analyse et d'aménagement d'une situation de travail

### Deuxième journée :

- Atelier pratique sur les principes de sécurité physique et d'économie de l'effort
- Epreuve certificative 2 selon les modalités de l'INRS
- Les aides techniques pour la manutention manuelle
- Notions de base en anatomie et en physiologie pour le fonctionnement du corps humain
- Les bras de levier dans la mécanique humaine, clé pour la compréhension des dommages ostéoarticulaires
- Les normes ergonomiques, outils de prévention des risques liés à l'activité physique et d'amélioration des conditions de travail
- Epreuve certificative 1 selon les modalités de l'INRS, Bilan de la formation

### Méthode pédagogique déployée :

Alternance dynamique entre les apports théoriques, la réalisation d'exercices d'application pratique sur le terrain et les échanges avec les participants.

En amont de la formation, vérification des attentes des participants pour préparer la session de formation au plus juste, tant du point de vue des profils professionnels accueillis que de leurs attentes.

### Evaluation et sanction de stage :

En fin de formation, évaluation suivant référentiel pour la certification « Acteur PRAP » avec remise d'une **attestation de fin de formation** et délivrance de la **certification « Acteur PRAP »** par l'INRS si le stagiaire réussit son évaluation.