

Capital Santé -Acteur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP)

Ergorythme est habilitée par l'INRS en tant qu'organisme de formation partenaire pouvant dispenser des formations d'Acteur PRAP et des formations de formateur PRAP.

Public concerné et prérequis :

- Tous les publics intégrant un parcours d'insertion professionnelle.
- Aucun prérequis exigé.

Objectifs de la formation :

Le module de formation vise à rendre les stagiaires capables de :

- Valider la certification PRAP.
- Respecter les principes de la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP) au travail pour réaliser les périodes de stage en entreprise en sécurité.
- Identifier les différents aspects de l'hygiène de vie pour le maintien de son capital santé : alimentation, activité physique, sommeil, addictions...
- Développer sa capacité d'écoute, d'observation et de compréhension de son environnement professionnel.
- Comprendre le travail pour un choix professionnel objectif et sécurisé.

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

1. Être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.
2. Être capable d'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.
3. Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise et à sa prévention.

Contenu et déroulement de la formation sur cinq jours :

Certification PRAP (3 jours) :

- Présentation de la certification d'Acteur PRAP (ouverture, questionnaire).
- Les enjeux au travail dans la maîtrise des risques liés à l'activité physique.
- Les accidents du travail et les maladies professionnelles (définitions, statistiques, déclarations).
- Le processus d'apparition du dommage.
- Plateau technique « Ergo dynamic© » sur les principes ergonomiques d'analyse et d'aménagement d'une situation de travail.
- La méthode d'observation du travail I - T A- Ma - Mi : visionnage de films pédagogiques, et applications pratiques.
- La charge physique, mentale et émotionnelle du travail : compétences nécessaires et contraintes.
- Plateau technique « Manutention manuelle des charges » sur les principes de sécurité physique pour le port, le transport, le pousser/tirer de charges.
- Epreuve certificative selon les modalités de l'INRS.

Capital santé (2 jours):

- Définition et les déterminants de la santé selon l'OMS.
- Santé Physique et les notions de base : sommeil, alimentation, hygiène de vie...
- Santé mentale et le stress au travail.
- Bilan et clôture de la formation.

Organisation de la formation :

Durée de la formation : 35 heures, cinq jours *consécutifs*.

Pour un public en insertion, nous répartissons la formation PRAP sur une semaine.

Effectif maximum : 10 participants

Durée de validité : 24 mois

Maintien et actualisation des compétences : 7 heures tous les deux ans

Evaluations et sanction de stage :

- Evaluation formative tout au long de la formation.
- Evaluation certificative PRAP IBC selon le document INRS, épreuve des domaines de compétences 1,2 et 3.
- Certificat d'Acteur PRAP IBC délivré par l'INRS.
- Attestation de fin de formation.

Intervenants :

- Formateur PRAP IBC certifié par l'INRS.

Méthode pédagogique déployée :

- Pédagogie active d'apprentissage par l'expérience avec mise en situation pratique permettant une appropriation de l'activité motrice au travail à travers l'observation, l'action et la compréhension des activités réalisées en formation :
 - Exercices pratiques : atelier Ergo dynamic© - manutention manuelle de charges.
 - Activités extérieures : randonner, expositions thème santé.
 - Activités pédagogiques autour de la santé et l'égalité : atelier pédagogique, prévention, sexualité, drogues, de mal-être, violences...).
- Cours interactifs avec vidéoprojecteur.
- Vidéothèque avec nos films et des ressources des institutions de prévention.