

PREVENTION ET GESTION DES RISQUES PHYSIQUES

PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE (PRAP 2S)



Mise à jour 05/2024

Réf PRPHYS01A

Compétence(s) visée(s)

- ❖ Devenir Acteur dans la prévention des risques liés à l'activité physique au sein de son établissement, pour soi-même et les autres salariés.

Objectifs de la formation

- ☞ Se positionner en tant qu'acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique dans son établissement ou entreprise en comprenant les enjeux humains, et économiques.
- ☞ Caractériser l'activité physique et les risques dans sa situation de travail, son métier et les effets induits.
- ☞ Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances du fonctionnement du corps humain.
- ☞ Détecter les risques d'atteinte à sa santé et les mettre en lien avec les éléments déterminant son activité physique.
- ☞ Observer son propre travail pour identifier les actions génératrices de risques.
- ☞ Proposer des améliorations de sa situation de travail et les évaluer.
- ☞ Mettre en place des méthodes de travail sécurisantes pour la personne aidée et l'intervenant avec une efficacité maximale

Contenu

1. La Prévention : principes et effets

- Les coûts humains et financiers (directs et indirects) induits par les AT/MP
- Les accidents du travail, les maladies professionnelles, les risques, les dangers.
- Les rôles des acteurs de la prévention des risques.

2. L'activité physique dans sa situation de travail

- Leurs caractéristiques (Description avec la méthode ITAMAMI).
- Les principaux risques.
- Les causes d'exposition.
- Les accidents du travail liés à la manutention de charges.
- Les maladies professionnelles liées aux gestes et postures de travail.

3. Le corps humain : éléments d'anatomie, limites, pathologies et risques

- Les composantes de l'activité physique.
- Les atteintes du squelette (Muscles, tendons, ligaments)
- Les limites du corps humain (articulations, colonne vertébrale, membres supérieurs).
- Les pathologies liées à l'activité physique (TMS et autres atteintes physiques).
- Les facteurs aggravant les pathologies liées à l'activité physique (vibrations, efforts, maintien des postures, amplitudes extrêmes, répétitivité des mouvements, environnement physique, facteurs psychosociaux).

4. Les déterminants de l'activité physique : analyse de sa situation de travail

- Les risques d'atteinte à sa santé.
- Les éléments déterminant son activité physique.
- Les actions génératrices de risques dans son propre travail.
- Les causes des risques.

5. Les mesures de prévention et les améliorations de sa situation de travail

- Les 4 impératifs et les 9 principes généraux d'amélioration d'une situation de travail.
- Les effets d'une amélioration d'une situation de travail.
- Les principes de base : santé + sécurité + confort + bien-être.

Epreuve certificative 1

6. Les méthodes de travail sécurisantes pour la personne aidée et l'intervenant

- Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Les principes d'ergonomie dans le cadre de l'entretien du domicile, de l'aide à la mobilité et de l'aide à l'hygiène et à la toilette.
- Les 9 principes pour l'aide à la manutention de personnes à mobilité réduite.
- Les différentes techniques de manutention des personnes.
- Le matériel d'aide et son utilisation.
- La qualité des consignes.

Epreuve certificative 2

Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation



**Public**  
L'ensemble du personnel

**Pré-requis**  
Engagement dans une démarche de prévention au sein de l'établissement ; Lieu médicalisé

**Durée**  
3 jours, soit 21h (en présentiel)

**Formateur(trice) pressenti(e)**  
Formateur(trice) PRAP 2S certifié(e)

**Nombre de participants (intra)**  
De 2 à 10 personnes maximum

**Matériel nécessaire**  
Aucun.

Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques en pédagogie active
- Exercices pratiques
- Mises en situation
- Diaporama (Transmis après la formation)
- Ordinateur et vidéoprojecteur
- Mise à disposition d'un espace extranet individuel

Modalités et délai d'accès

De 1 à 3 mois en moyenne (nous contacter)

TARIF

Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé

Besoin d'un conseil ? d'une information ? d'un devis ?

Vous êtes en situation de handicap ? Contactez-nous

- ☎ 06.09.08.02.20
- ✉ [contact@cjformation.com](mailto:contact@cjformation.com)
- 🏠 [www.cjformation.com](http://www.cjformation.com)

Carine ANCIAUX

Présidente, Référente handicap  
Référente pédagogique et numérique  
Aurélie Fauchet et Claire Royer  
Assistantes administratives

