

PRAP 2S/ALM

Prévention des Risques Liés à l'Activité Physique - Secteur Sanitaire et Médico-Social-



Programme de formation en présentiel

• OBJECTIFS DE FORMATION

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

La formation PRAP doit permettre de développer, avec tous les partenaires du Réseau Prévention, l'autonomie de l'établissement en matière de prévention des risques liés à l'activité physique. Le déploiement de la formation-action d'acteur PRAP est l'expression concrète et reconnue des bonnes pratiques de prévention, déployées jusqu'au poste de travail et aux personnes de terrain.

Elle vise à rendre tout personnel capable de contribuer à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique auxquels il est exposé, en proposant, de manière concertée, des améliorations techniques, organisationnelles et humaines et en maîtrisant les risques sur lesquels il a la possibilité d'agir.

Public visé et prérequis

• PUBLIC VISÉ :

La formation s'adresse aux salariés travaillant dans des établissements spécialisés (hôpitaux, cliniques, EPHAD) en maison de retraite, en structures d'accueil de la petite enfance (crèches, garderies, écoles maternelles) ou encore à domicile. Les activités physiques, dans ce secteur, se caractérisent majoritairement par la manutention de personnes malades, handicapées, âgées, partiellement autonomes et par le maintien de postures contraignantes.

• PRÉREQUIS :

Aucun prérequis

La formation « sensibilisation du dirigeant au pilotage du projet de prévention » est préconisée.

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre

• MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Remise d'un livret de cours couleurs.

• MOYENS TECHNIQUES :

salle équipée, ordinateur, vidéoprojecteur

• MOYENS D'ENCADREMENT :

Formateur PRAP 2S certifié par l'INRS

• EFFECTIFS :

4 à 10 participants.

Compétences développées

Être capable de se situer en tant qu'acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique dans son établissement.

• Être capable d'observer et d'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 établissement et à sa prévention.

• Être capable d'accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi.

PRAP 2S/ALM

Prévention des Risques Liés à l'Activité Physique

- Secteur Sanitaire et Médico-Social-



2.A
FORMATION

Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

- **SUIVI DE L'EXÉCUTION :**

Feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur par demi-journée et attestation de présence individuelle.
Évaluation théorique et pratique selon la grille d'évaluation PRAP 2S de l'INRS

- **MODALITÉS D'ÉVALUATION :**

A la fin de la formation, si les participants ont satisfait aux exigences des épreuves certificatives, l'Assurance maladie - Risques professionnels et l'INRS leur délivrent un certificat d'Acteur PRAP 2S ayant une validité de 24 mois.

Bilan de fin de formation adressé au client.

Questionnaire de satisfaction + questionnaire à froid 2 mois après la formation

Attestation de fin de formation individuelle.

- **APPROCHE PÉDAGOGIQUE :**

En amont de la formation analyse de la demande de l'entreprise

(Constats, attentes, interlocuteurs rencontrés, intégration à une éventuelle démarche prévention, ...),

Formation alternant théorie et études de cas pratiques issues de l'expérience professionnelle des participants et des travaux en sous groupes.

- Heuristique : méthode consistant à faire découvrir aux apprenants ce qu'on veut lui enseigner

- Applicative : les apprenants mettent en oeuvre ce qu'ils viennent d'apprendre

- Explicative : Apport de connaissances participatif pour les apprenants en alternant les séquences 'exposé' et 'discussion'.

Organisation et fonctionnement de la formation

- **DURÉE TOTALE DE LA FORMATION :** 28 heures minimum (soit 4 jours). Découpage vivement conseillé : 4 jours non consécutifs

- **HORAIRES :** 9h00-12h00/13h00-17h00

- **RYTHME :** En continu

- **MODE D'ORGANISATION PÉDAGOGIQUE :** « Présentiel en intra-entreprise » (groupe d'apprenants d'une seule entreprise) ou « Présentiel en inter-entreprise » (groupe d'apprenants de plusieurs entreprises)

- **LIEU DE FORMATION :** « sur site client »

- **DÉLAI D'ACCÈS :** 15 jours

- **MODE D'INSCRIPTION :** Demande par mail à contact2aformation@gmail.com

- **DATES :** Nous contacter

- **DÉLAIS MOYEN DE RÉPONSE :** 48h

- **ACCESSIBILITÉ POUR LE PUBLIC EN SITUATION DE HANDICAP :**

L'accessibilité sera adaptée au cas par cas



- **TARIF :** En INTER : Nous consulter - En INTRA : Nous consulter

PRAP 2S/ALM

Prévention des Risques Liés à l'Activité Physique

- Secteur Sanitaire et Médico-Social-



2.A
FORMATION

Programme détaillé

PARTIE THÉORIQUE 40%

Les enjeux de la démarche PRAP

- Contexte national
- Contexte d'entreprise
- Les enjeux humains, sociaux, économiques et juridiques

Se situer dans le dispositif PRAP

- La démarche de prévention dans l'entreprise
- Les différents acteurs de la prévention
- Le rôle de l'acteur PRAP

La place de l'activité physique dans l'activité de travail

- Notion de danger, de situation dangereuse, de dommage et de risque
- Accident de travail et maladie professionnelle
- L'homme en situation de travail
- Notion de charge de travail

Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

Les facteurs de risques et de sollicitation

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

Les différents éléments d'une situation de travail

- L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique
- L'utilisation de l'outil d'observation et d'analyse d'une situation de travail dangereuse PRAP 2s (document INRS)
- Les différents éléments d'une situation de travail

Les fondamentaux de la démarche ALM

Amélioration des conditions de travail et principes de prévention

- Les principes généraux de prévention
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail

Les aides techniques à la manutention

- Les Équipements de Protection Individuelle
- Les outils de préhension
- Les moyens mécanisés de manutention

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

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes et/ou le travail en situation statique
- Le travail en équipe

L'accompagnement de la mobilité de la personne aidée

- L'évaluation des risques de la situation d'accompagnement
- L'évaluation des capacités avant et pendant l'accompagnement
- L'environnement de l'accompagnement
- Les déficiences sensoriels
- La communication
- Les modalités d'assistance

Les déplacements naturels (se lever, s'asseoir, se coucher...)

- Schéma de déplacement
- Le séquençage en étape
- Les mouvements élémentaires

Les fonctionnalités et les caractéristiques des aides techniques

- Le choix de l'aide technique

PRAP 2S/ALM

Prévention des Risques Liés à l'Activité Physique

- Secteur Sanitaire et Médico-Social-



Programme détaillé

PARTIE PRATIQUE 60%

Retour d'expérience et partage d'informations

- Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits
- Échanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration

Analyse de situations de travail

- Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain
- Caractérisation des risques liés à l'activité physique et analyse des causes d'exposition
- Utilisation des différents outils d'évaluation du manuel PRAP, pour décrire la situation, identifier les situations dangereuses et rechercher les déterminants

Participation à la maîtrise du risque

- Propositions d'amélioration de situations de travail en agissant sur l'ensemble des composantes de sa situation de travail
- Prise en compte des Principes Généraux de Prévention au cours de cas concrets

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités

- Application des règles de sécurité et d'économie d'effort en fonction des activités
- Identification et utilisation de différentes techniques de manutention des personnes à mobilité réduite
- Mise en oeuvre des aides techniques de manutention des personnes à mobilité réduite

Les différents exercices pratiques mis en place seront spécifiques aux métiers exercés par les participants

Financement : cette formation peut faire l'objet d'une prise en charge par un OPCO ou un autre financeur, sous réserve de l'éligibilité de l'entreprise et de l'accord du financeur. La demande de prise en charge reste à l'initiative du client.