

## PROGRAMME DE FORMATION PRAP 2S 21H

Programme à ajuster selon le public et le contexte de la formation  
Temps de la formation : 3 jours soit 21H consécutifs ou non

### Objectifs pédagogiques :

- Repérer dans son travail les situations susceptibles de nuire à sa santé.
- Porter un regard critique sur sa situation de travail.
- Proposer des améliorations.

### Public et pré requis :

- Groupe max : 6 stagiaires
- Personnel occupant un poste de travail avec des manutentions manuelles de charges comportant des risques musculo-squelettiques, notamment dorso-lombaires.
- Aucun pré-requis particulier

### Programme : 1<sup>er</sup> jour

- Présentation de la formation-action dans la démarche de prévention de l'entreprise.
- L'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise.
- Les différents acteurs de la prévention de l'entreprise.
- Les risques de son métier.
- La place de l'activité physique dans l'activité de travail.
- Le fonctionnement du corps humains et ses limites.
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leur conséquence sur la santé.
- Les facteurs de risque d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique.
- Dans sa situation de travail, description de son activité et repérage des situations pouvant nuire à sa santé.
- Identification des risques potentiels.
- Les différentes causes d'exposition.

### Programme : 2<sup>ème</sup> jour

- Retour d'expériences (si c'est le cas).
- Recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail :  
A partir des causes identifiées.  
En agissant sur l'ensemble des composantes de sa situation de travail.  
En prenant en compte les PGP.
- Epreuve certificative n°1.
- Les aides techniques à la manutention.
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Epreuve certificative n°2.

### Programme : 3<sup>ème</sup> jour

- Evaluation du potentiel de la personne soignée ou aidée.
- Règles à respecter dans la mise en œuvre des principes de manutention des personnes.
- Mise en pratique des principes de sécurité et d'économie d'effort dans les situations professionnelles nécessitant une manutention des personnes.
  - Epreuve certificative n°3
  - Bilan de la formation



### Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :

Diaporama (PowerPoint), Paper board,  
Echanges /Discussions  
Intervenant(s) : Habilité PRAP INRS

