Expertise Performance Solutions Compétences

ASCENCIEL
Développement des compétences, formation, conseil

PREVENTION DES RISQUES LIES AUX ACTIVITES PHYSIQUES (PRAP)

Durée – 1 à 2 jours (7 à 14 h), précédés d'une immersion / visite terrain | **Public –** Tout personnel exposé à des contraintes physiques (manutention, postures, gestes répétitifs). Ex. en milieu hospitalier : brancardiers, ASH, agents de stérilisation.

Prérequis – Aucun.

Intervenant – Frédéric — Formateur ·Consultant en prévention des risques (20 ans d'expérience, IPRP référencé DREETS ; expert SST, PRAP, RPS, ergonomie, incendie).

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- ✓ Identifier les risques liés à l'activité physique de leur métier (TMS)
- ✓ Analyser leur situation de travail réelle et repérer les situations à risque
- ✓ Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- ✓ Utiliser les aides techniques à la manutention
- ✓ Contribuer à la prévention collective et à l'amélioration des conditions de travail

Contenu pédagogique

✓ **Les risques professionnels liés à l'activité physique (Comprendre)**
- Accidents du travail, maladies professionnelles et TMS ; situations aggravantes
- Sinistralité et enjeux de la prévention pour l'établissement
- Les acteurs de la prévention et leurs rôles
- Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie de l'appareil locomoteur
- Les facteurs de risque : biomécaniques, psychosociaux et liés à l'environnement physique (froid, vibrations…)

✓ **Analyse du travail réel — immersion terrain (Analyser)**
- Journée d'immersion terrain et observation des postes de travail
- Observation, analyse et description de son activité ; repérage des situations pouvant nuire à la santé
- Méthode d'analyse de la situation de travail (type ITAMAMI) : déterminants et éléments contraignants
- Analyse collective et restitution

✓ **Sécurité physique et économie d'effort (Agir)**
- Fonctionnement du corps, protection du dos et coordination
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Les limites du fonctionnement de la mécanique humaine et leurs conséquences sur la santé

✓ **Ateliers pratiques adaptés au métier (Agir)**
- Mises en pratique contextualisées : transferts (lit / brancard / fauteuil), manutention de charges, gestes professionnels, chariots…

- Principes d'aménagement des plans de travail (réduire extensions, torsions, ports de charge à bout de bras)
- Utilisation des aides techniques à la manutention

✓ **Prévention collective et amélioration continue (Agir)**

- Recherche de pistes d'amélioration et aménagement des situations de travail
- Faire remonter l'information aux personnes concernées
- Communication, rôle de chacun et démarche d'amélioration continue

Démarche et méthodes pédagogiques

Démarche active, centrée sur l'apprenant qui « agit ». Le geste s'apprend en le faisant : une large place est laissée à la démonstration et à la mise en pratique sur les situations réelles. Méthodes :

- ✓ Démonstrative : le formateur montre, le participant reproduit.
- ✓ Active : fait appel à l'expérience, à la réflexion, à l'initiative et à la motivation des apprenants.
- ✓ Une visite / immersion terrain en amont pour contextualiser la formation.

Moyens pédagogiques

Brefs exposés et apports de connaissances ; Démonstration, exercices et tests ; Mises en pratique et situations professionnelles reconstituées ; Support pédagogique individualisé (papier et dématérialisé).

Modalités d'évaluation

- ✓ Test de positionnement en amont
- ✓ Évaluation formative et des acquis réalisée avec un QCM
- ✓ Satisfaction à chaud et à froid (sous 2 à 4 mois)

Sanction de la formation – Certificat de réalisation