



**Objectifs**  
 Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à l'activité physique. Identifier et caractériser les risques liés à la manipulation, au transport manuel des charges, aux postures de travail et aux gestes répétitifs, en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain  
 Connaître les risques de son métier  
 Observer et analyser sa situation de travail  
 Participer à la maîtrise du risque  
 Adapter et optimiser ses pratiques professionnelles

**Prérequis**  
 Aucun

**Public**  
 Toute personne concernée par la manipulation manuelle et les gestes répétitifs.

**Durée**  
 14H

**Coût**  
 - Intra-entreprise : 1 840€ HT/groupe  
 - Inter-entreprises : 540€ HT/personne

**Modalités d'accès**  
 Dans nos locaux en présentiel.

**Dates**  
 Nous contacter.

**Ouverture de la formation**  
 Présentation de l'animateur  
 Présentation des objectifs, du programme, des méthodes pédagogiques et d'évaluations

**Comprendre l'intérêt de la prévention**  
 La démarche de prévention  
 La réglementation  
 Les statistiques  
 Les enjeux de la prévention  
 Les acteurs de la prévention

**Connaître les risques de son métier**  
 Mécanisme d'apparition du dommage  
 Les différentes atteintes à la santé  
 Définition de l'accident de travail  
 Définition de la maladie professionnelle  
 Les risques du secteur d'activité

**Condition de réussite de la démarche PRAP**  
 Pour être efficace, la formation PRAP doit être soutenue par l'encadrement de l'entreprise.  
 Un groupe Pilote et des groupes de travail doivent être mis en place à l'issus de la formation.

**Méthodes & moyens pédagogiques :**

Pédagogie ludique et applicative. Expérimentations pratiques, jeux de rôles, applications concrètes : un travail d'analyse de vos situations de travail  
 synthèses régulières complètent la méthodologie, pour ancrer les savoirs et valider les acquis.

**Evaluation et validation :**

Attestation de formation  
 Epreuves certificatives et évaluations selon le référentiel INRS  
 Auto évaluation préalable en amont de la formation  
 Évaluation des acquis en fin de formation  
 Evaluation de la qualité permettant d'exprimer leur ressenti vis-à-vis de la formation.

**Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain**  
 Anatomie / pathologie  
 Les TMS : définition et biomécanique du trouble musculosquelettique

**Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé**  
 Analyse d'une situation de travail  
 Travail prescrit/ travail réel  
 Les déterminants de la situation de travail susceptibles de provoquer les atteintes à la santé  
 Approche globale et systémique

**Adapter et optimiser sa pratique professionnelle**  
 Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort  
 Simulation sensorielle des handicaps physiques dus au travail  
 Les manutentions protectrices adaptées à son métier  
 L'utilisation des aides techniques préventives