

PREVENTION ET GESTION DES RISQUES PHYSIQUES

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



Mise à jour 09/2025

Formation en Intra Présentiel - Réf PRPHYS01A

Compétence(s) visée(s)

- ❖ C1 : Être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement
- ❖ C2 : 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.
- ❖ C3 : Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention
- ❖ C4 : Être capable d'Accompagner la mobilité de la personne aidée (Démarche ALM), en prenant soin de l'autre et de soi.

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.
- Mettre en œuvre la démarche ALM (accompagnement à la mobilité de la personne aidée)

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 (Méthode ITAMAMI).
- Les principaux risques et 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.

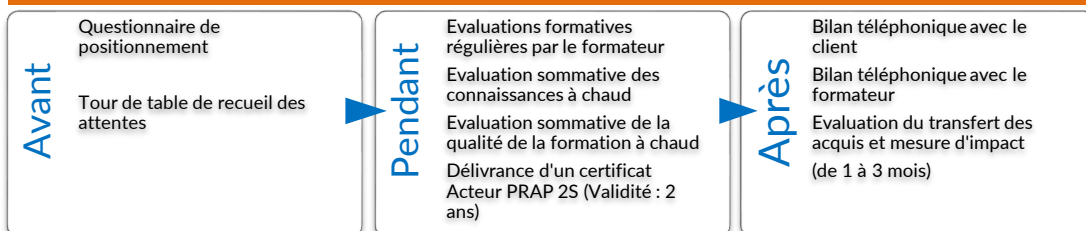
Epreuve certificative 1

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.
- La démarche ALM : principes et étapes pour accompagner la mobilité de la personne aidée
- 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

Tous salariés du secteur sanitaire et social



Pré-requis

Engagement dans une démarche de prévention au sein de l'établissement (comité de pilotage, groupe de projet) ; Lieu médicalisé



Durée

4 jours, soit 28h (en présentiel)



Formateur(trice) pressenti(e)

Formateur(trice) PRAP 2S certifié(e)



Nombre de participants (intra)

De 2 à 10 personnes maximum



Matériel nécessaire : Ordinateur et vidéoprojecteur.

Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques en pédagogie active
- Exercices pratiques
- Mises en situation
- Études de cas et simulations de situations de travail
- Diaporama (Transmis après la formation)
- Mise à disposition d'un espace extranet individuel

Modalités et délai d'accès

De 2 à 4 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



www.cjformation.com

Carine ANCIAUX

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