



PRAP
INTRA

PRAP : Prévention des risques liés à l'activité physique

THÉORIE
50%

PRATIQUE
50%

Objectifs : Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail. Identifier et caractériser les risques physiques en utilisant les connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain. Identifier les éléments déterminants des gestes et des postures de travail. Proposer des améliorations pour éviter ou réduire les risques identifiés. Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail.



Public visé

Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi.



Pré-requis

Pour suivre cette formation, aucun pré requis n'est nécessaire.



Nombre de participants

8 à 10 personnes maximum.



Durée

14 heures soit 2 jours.



Intervenant(s)

Formateur spécialisé PRAP validé par l'INRS.



Attribution finale

Attestation individuelle de formation.

Programme Théorique et Pratique

Dans le cadre de la formation Prévention des Risques liés à l'Activité Physique, les thèmes suivants seront abordés.

Théorie :

Les risques, les accidents du travail, les maladies professionnelles

Les statistiques : les accidents du travail et les maladies professionnelles

Les principes de la prévention des risques

Notion élémentaire d'anatomie et de physiologie

Les gestes et postures dans les postes de travail

Les éléments déterminantes de l'activité physique

Préparation du travail sur l'analyse des postes de travail

Observation et analyse d'une situation de travail

Identification des gestes et des postures sur les postes du travail

Identification des déterminants

Analyse des déterminants

Proposition d'amélioration

Les principes de base d'économie d'effort (exercices pratiques)

Après un apport théorique sur les principes déterminants de l'activité physique et l'application sur des séquences audiovisuels, le travail sera transféré à l'étude des cas sur le terrain.

Exercices pratiques :

Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience pour entraîner les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats.

Exercices pratiques de port de charge de différents volumes, formes et poids :
Caisse
Bidon
Objets présents dans l'établissement
Etc.

Lors des exercices pratiques TEMIS Formation, utilise un gilet spécifique et pédagogique de formation aux gestes et aux postures pour le milieu professionnel, particulièrement lors des manipulations de manutention.
Le capteur de position, intégré aux gilets, est une véritable aide à la santé au travail. Il développe le réflexe de fléchissement des jambes qui aide à protéger le dos et à prévenir les TMS de type lombalgie.

Notre formation gestes, postures & ergonomie est adaptée à votre secteur d'activité et aux différents métiers de vos salariés.



Méthodes et Moyens Pédagogiques

Interaction permanente entre les participants et le formateur ;
Mise en situation des participants ;
Utilisation d'un gilet pédagogique spécifique et de matériels :
caisse ; carton ; bidon ; livres ; etc..



Documents Pédagogiques

Un livret de stage de 46 pages sur la prévention des risques liés aux manutentions manuelles est fourni au stagiaire.



Suivi / Évaluation

Évaluation tout au long de la formation.
Évaluation de la formation par les stagiaires concernant les objectifs et la qualité.
Responsable Pédagogique : Fabrice ROUSSEAU.