

**FORMATION DE PREVENTION AUX RISQUES AUX  
ACTIVITES PHYSIQUES (P.R.A.P)  
(Option IBC : Industrie, Bâtiment, Commerce)**

**PUBLIC ET PRE- REQUIS :**

- Toute personne de l'entreprise pouvant être un acteur prévention et P.R.A.P à son poste de travail.

**OBJECTIFS :**

Amener les stagiaires à être capable de caractériser l'activité physique dans sa situation de travail, situer l'importance des atteintes à la santé, caractériser les dommages potentiels, proposer des améliorations de la situation de travail.

**PRINCIPE D'ACTION :**

Prise en compte d'un groupe de personnes auquel il conviendra de faire comprendre l'activité physique en les initiant aux phénomènes SECURITE et PREVENTION des ACCIDENTS du TRAVAIL.

**METHODES PEDAGOGIQUES :**

- Axées sur le vécu des personnes et leurs besoins spécifiques,
- Liaison permanente entre la PRATIQUE et la THEORIE,
- Mise à disposition d'une salle de réunion,
- Accès aux postes de travail des participants.

**SANCTION :**

- Certificat P.R.A.P délivré par l'INRS

### **Objectif global :**

Au terme de la formation, l'acteur P.R.A.P devra être capable de :

- Caractériser l'activité physique dans sa situation de travail,
- Situer l'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'établissement,
- Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain,
- Détecter les risques d'atteintes à sa santé et de les mettre en lien avec les éléments déterminant son activité physique,
- Proposer des améliorations de sa situation de travail à partir des déterminants identifiés, de participer à leur mise en œuvre et à leur évaluation.

### **Thèmes et découpage spécifiques de la formation :**

1 <sup>ère</sup> demi-journée	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation de la formation dans la démarche de prévention de l'entreprise</li> <li>- 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.</li> <li>- La place de l'activité physique dans l'activité de travail.</li> <li>- Les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur.</li> </ul>
2 <sup>ème</sup> demi-journée	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leur conséquence sur la santé.</li> <li>- Les facteurs de risque d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique.</li> <li>- Dans sa situation de travail, description de son activité et repérage des situations pouvant nuire à sa santé.</li> </ul>
3 <sup>ème</sup> demi-journée	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repères méthodologiques de l'analyse des déterminants de l'activité physique.</li> <li>- Analyse, dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique.</li> </ul>
4 <sup>ème</sup> demi-journée	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les principes généraux de prévention.</li> <li>- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail.</li> <li>- Les aides techniques à la manutention.</li> <li>- La portée et les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort.</li> </ul>

- **En cas de changements ou de modifications importantes de l'environnement de travail, une actualisation des connaissances est nécessaire.**
- **Seuls les candidats qui auront suivi la totalité de la formation et qui sont reconnus aptes à mettre en œuvre l'ensemble des compétences attendues pourront prétendre à l'obtention du certificat PRAP.**