



Objectifs de la formation	<ul style="list-style-type: none">▪ Repérer dans son travail les situations susceptibles de nuire à la santé, d'entraîner des efforts excessifs.▪ Observer et analyser sa situation de travail, en identifiant les atteintes à la santé encourues▪ Proposer à l'encadrement toute idée d'amélioration, en particulier lorsque celle-ci nécessite une étude plus approfondie▪ Participer à l'amélioration des situations de travail et à la mise en œuvre des principes de prévention▪ Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation de travail
Public et prérequis	<ul style="list-style-type: none">▪ Tout salarié (opérateur, personnel encadrant, personnel de bureau, commerce, BTP...)
Durée	<ul style="list-style-type: none">▪ 2 jours soit 14 heures
Méthodes et Moyens pédagogiques	<ul style="list-style-type: none">▪ Vidéo projection de documents.▪ Mise en œuvre d'outils pédagogiques favorisant la participation active des stagiaires- travail sur situations de travail réelles▪ Etudes de cas en utilisant les outils d'analyse (travail sur vidéo et en situation réelle)▪ Démonstrations pratiques▪ Remise de documents résumant le contenu de la formation.▪ Alternance théorie et pratique
Validation	<p>Les stagiaires sont évalués suivant des critères définis par l'INRS dans le référentiel de formation PRAP et retranscrits dans une fiche d'évaluation PRAP.</p> <p>Au cours de la session, l'acteur PRAP est évalué sur la base d'études de cas, sous forme d'évaluation formative</p> <p>En fin de session, l'acteur PRAP est évalué sous forme d'évaluation certificative.</p> <p>A l'issue de cette évaluation favorable, le formateur délivre un certificat Acteur PRAP (via l'INRS).</p>



CONTENU



COMPETENCES et Objectifs

1^{er} journée

Présentation des objectifs du programme, de la formation dans la démarche de prévention de l'entreprise (30 min)

- Objectifs formation
- Démarche PRAP

Comprendre l'intérêt de la prévention (40 min)

- Les différents enjeux pour l'entreprise Indicateurs de santé au travail
 - L'accident du travail et la maladie professionnelle (définitions, coûts)
 - Statistiques CNAM/Entreprise (CTN) liées à l'activité physique
- Les différents acteurs de la prévention et leurs rôles

→ Intégration des statistiques de l'établissement ou dans la profession
→ Intégration de la gestion administrative interne de l'Etablissement des accidents du travail

Connaitre les risques de son métier (50 min)

- Notion de danger et risque, situation dangereuse, dommage
- Risques professionnels du métier et leurs effets induits

Les principaux éléments de l'anatomie et de physiologie de l'appareil locomoteur et les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et conséquences sur la santé (2h30)

- Notion d'anatomie (mécanique humaine), de physiologie et de pathologie
- Squelette, musculature, tendon, ligament, membres supérieurs et colonne vertébrale
- TMS
- Bébert
- Facteurs aggravants

Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé (1h)

- Qu'est-ce qu'une situation de travail ?
- L'observation et l'analyse d'une situation de travail
- Les déterminants de l'activité physique, sollicitations
- Description de son activité (I TA MA MI)
 - Décrire par des faits (sans interprétation ni jugement)
 - Comprendre en analysant (quand et pourquoi)
- Application des méthodes d'analyse en remplissant avec un exemple type (Emilie, ou BTP, 2S, administratif, ou autre)

Principe de base de sécurité physique et d'économie d'effort pour les activités occasionnelles (1h)

- Application sur différents objets standards et de l'entreprise
- prises de vues au caméscope des positions de chacun

Fin de 1^{ère} journée

2^{ème} journée :

Révision par info – intox (15 min)

Proposer des idées d'amélioration de sa situation de travail (1h)

- Protection et Prévention



CONTENU

- Réglementation et principes généraux de prévention
- Critères de choix
- recherches de piste d'amélioration des conditions de travail

faire remonter l'information aux personnes concernées (30 min)

- acteurs concernés
- modes de communication et remontée d'information

→ Intégration de la procédure interne de remontée d'informations, des acteurs de la prévention en interne

TERRAIN :

Situation de travail (2h)

- Application des méthodes d'analyse et étude de cas sur le terrain (poste de travail réel) (description de l'activité et repérage des situations pouvant nuire à sa santé)

Technique gestuelle : sécurité physique et d'économie d'effort pour les activités occasionnelles (1h)

- Fin des bases techniques (sur différents objets standards)
- Mise en application sur le terrain

Connaitre et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention (1h)

- Principe d'aménagement dimensionnel des postes de travail (Poste debout, assis, Anthropométrique, Environnement (sonore, bruit))
- Aides techniques

Restitution en salle

Evaluation certificative finale de formation (30 min)

→ L'action de formation sera clôturée par un questionnaire de satisfaction

Remarque:

Nota : Les stagiaires devront s'équiper d'une tenue de travail, de chaussures de sécurité, de gants de travail dans le cas de visite de poste en ateliers – pour les exercices en salle ils devront être en tenue souple et adaptée (pantalon)