



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



## CONTENU



### COMPETENCES et Objectifs

#### 1<sup>er</sup> 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<sup>ère</sup> journée**

#### 2<sup>ème</sup> 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, Anthropomét 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)