FORMATION
Prévention des Risques liés à l'Activité Physique – PRAP 2S
Secteur « Médico-Social » incluant la démarche « ALM »

Réf. : PRAP-2S-FI

Objectifs de la formation	▪ **Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique de son établissement** ▪ **Observer et analyser sa situation de travail**, en identifiant les atteintes à la santé encourues ▪ **Proposer** à l'encadrement **toute idée d'améliorations** techniques ou organisationnelles ▪ **Participer** à la maîtrise du risque dans son établissement et à sa prévention ▪ **Accompagner La Mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi « ALM »** **ETRE ACTEUR DE SA PROPRE PREVENTION ET FORCE DE PROPOSITION**
Public et prérequis	▪ Tout salarié du secteur sanitaire et médico-social **Effectif de 4 à 10 personnes**
Durée	▪ **4 journées**, soit 28 heures dont 14 heures sont consacrées à l'ALM, en présentiel en séquences non consécutives (3 jours + 1 jour)
Méthodes et Moyens pédagogiques	Stage participatif avec alternance de cours à méthode interrogative et exercices pratiques. **Formation action** • **Exposés et apports de connaissances**, par vidéo-projection, support photo, chasses aux risques, analyse de poste (INRS), Films INRS • **Etude cas** en utilisant des d'outils d'analyse et travail, sur vidéo et en situation réelle en atelier • **Démonstration pratique, par apprentissage des gestes**. • **Mise en situation au plus proche de l'activité réelle du salarié** à l'aide de matériel, vidéo, charges, etc. Fauteuils roulants, aides techniques manuelles (comme disque de pivotement, planche de transfert, drap de glissement, déambulateur, canes, etc.) et aides techniques mécanisées (comme Lit médicalisé à hauteur variable (potence…), verticalisateur, lève-personne, etc.) Si l'établissement ne dispose pas des aides techniques mécanisées mentionnées ci-dessus, une location de matériel pourra être envisagée. Les frais engendrés feront l'objet d'une proposition financière spécifique. Chaque compétence sera évaluée par différentes méthodes (questionnement oral, QCM, exercices par groupe ou par sous-groupe…). • **Remise d'un mémento reprenant l'essentiel de la formation** • **Intégration de documents internes fournis par l'entreprise** (Document Unique (ou éléments), Statistiques AT/MP de l'entreprise, etc…)
Validation **Référencement**	A l'issue de la formation, le participant ayant satisfait aux exigences certificatives se voit délivrer un certificat d'acteur PRAP 2S + attestation de présence formation « ALM ». La validation de ce certificat est fixée à 2 ans, et la prolongation de celle-ci est conditionnée par le suivi d'un stage « Maintien d'Actualisation des Compétences MAC » de 2 journées tous les 24 mois L'action de formation est encadrée par un organisme habilité nationalement par l'INRS et partenaire de la CARSAT Bourgogne Franche Comté La formation est animée par un formateur PRAP 2S, certifié INRS

CONTENU

1ère journée

Présentation du formateur et des stagiaires
Présentation de la formation et des objectifs

- **Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son établissement**
  - Comprendre l'intérêt de la prévention : les différents enjeux (intégration des statistiques de l'établissement)
  - Connaitre les risques de son métier : notion de danger et risque, situation dangereuse, dommage
  - Les différents acteurs de la prévention et leurs rôles

- **Observer et analyser une situation de travail en s'appuyant sur le corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé encourues**
  - Connaitre le fonctionnement du corps humain, repérer ses limites (squelette, musculature, tendons, colonne vertébrale)
  - Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé
  - Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à la santé (facteurs de risque de TMS)

- **Participer à la maitrise du risque dans son établissement et à sa prévention**
  - Proposer des améliorations de sa situation de travail
  - Faire remonter l'information aux personnes concernées

2ème journée

- **Observation d'une situation de travail pour identifier les situations dangereuses afin de proposer des améliorations de la situation de travail**
  - Les stagiaires devront observer, analyser et améliorer une situation de leur travail sur la grille d'observation et d'analyse de l'INRS

- **Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort**
  - Connaitre et appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail
  - Connaitre et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention

3ème journée

- **L'Accompagnement de La Mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi** :
  - Identifier les enjeux d'un accompagnement : argumenter les enjeux pour la personne aidée et sa famille, identifier les enjeux pour l'accompagnant et pour l'établissement
  - Séquencer les déplacements naturels permettant de se mouvoir : intégration des 10 déplacements naturels et déterminer les capacités nécessaires à la réalisation des déplacements
  - Analyser la situation d'un accompagnement
  - Mise en place de situations simulées intégrant les 10 déplacements naturels en faisant varier l'autonomie de la personne aidée, l'environnement, les déplacements naturels en respectant le schéma décisionnel de l'INRS

INTERSESSION : les stagiaires devront réfléchir à un accompagnement avec une personne aidée à partir de ce qu'ils ont appris en formation

CONTENU

4ème journée

- **L'Accompagnement de La Mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi :**
  - Identifier les aides techniques de l'établissement, leurs fonctionnalités et leurs caractéristiques attendues
  - Mettre en œuvre un accompagnement à partir de son analyse : mise en pratique

EPREUVES CERTIFICATIVES :

1. **Evaluation portant sur l'observation et l'analyse d'une situation de travail selon la grille de l'INRS**
2. **Cas pratique visant à accompagner la mobilité d'une personne aidée**

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

–