

Programme de la formation PRAP

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

COMPÉTENCES VISÉES PAR LA FORMATION PRAP

Compétence 1 : Situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise

Compétence 2 : Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain

Compétence 3 : Caractériser l'activité physique dans sa situation de travail

Compétence 4 : Détecter les risques d'atteintes à sa santé et les mettre en lien avec les éléments déterminant son activité physique

Compétence 5 : Proposer des améliorations de sa situation de travail à partir des déterminants identifiés, de participer à leur mise en œuvre et à leur évaluation

ORGANISATION DE LA FORMATION

La durée de la formation est au minimum de **12 heures**, de préférence non consécutives. Il est conseillé de limiter les groupes à huit personnes.

La formation PRAP s'inscrit dans un principe d'acquisition de compétences.

En ce sens, le stagiaire sera amené à développer ses compétences de façon itérative entre son poste de travail et la formation dispensée. L'efficacité de cette action reposera par conséquent sur une coordination et une gestion rigoureuse de ce parcours qui associe le stagiaire, le responsable de l'entreprise et l'animateur habilité.

OBTENTION DU CERTIFICAT D'ACTEUR PRAP

Les candidats qui ont suivi la totalité de la formation et qui ont satisfait aux évaluations obtiendront le certificat d'acteur PRAP, délivré par l'INRS/CRAM/CGSS par l'intermédiaire de l'entreprise ou de l'organisme de formation dispensateur.

CONTACT : Martine GRANDPERRIN secrétaire : Tél. 04 50 45 54 87

N° d'habilitation en tant qu'organisme formateur ⁽¹⁾: 82 74 00 371 74

(1) Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Le déroulé pédagogique est un cadre de référence qui propose des modalités ajustables en fonction de l'analyse que l'animateur fera du contexte dans lequel il intervient. En ce sens, il adaptera la progression de ses séquences et ses méthodes pédagogiques .

Ouverture de la formation

Durée : 0h30

Présentation de l'animateur

Présentation des objectifs de la formation, du programme et des méthodes pédagogiques en présence d'un représentant du Groupe Projet (décideur).

La place de cette formation PRAP dans la démarche de prévention de l'entreprise.

Présentation des stagiaires

Recensement des attentes

Séquence 1

Durée : 1h30

Compétence visée :

Etre capable de situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise.

Objectifs pédagogiques

Thèmes

2.1 Appréhender les notions de danger, risque, dommage, accident du travail (AT) et maladie professionnelle (MP)

Définitions de base : danger, situation dangereuse, risque, dommage, accident du travail, maladie professionnelle.

2.2 Identifier la nature et l'importance des AT et des MP liés à l'activité physique dans son entreprise ou établissement, dans la branche professionnelle et/ou au plan régional et national,

Statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles dus à l'activité physique :

- nature et importance des AT et MP au niveau de l'entreprise et de la branche,
- nature et importance des AT et MP au niveau national.

2.3 Identifier les préjudices humains et économiques pour l'entreprise et son personnel.

Estimation pour l'entreprise et le personnel des préjudices humains et économiques.

Séquence 2

Durée : 1h

Compétence visée :

Etre capable de caractériser l'activité physique dans sa situation de travail

Objectifs pédagogiques

Thèmes

1.1 Appréhender la notion de situation de travail

Description d'une situation de travail : individu, tâche, matériel, environnement.

1.2 Caractériser la place de l'activité physique (gestes, postures, efforts, déplacements avec ou sans charge) dans l'activité de travail, combinée

Combinaison des différentes activités (observables et non observables) dans la réalisation d'une tâche
Intérêt d'une méthode d'analyse des situations de travail

| Séquence 3 | Durée : 2h30 |
|--|---|
| <p>Compétence visée : Etre capable de caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain.</p> | |
| Objectifs pédagogiques | Thèmes |
| <p>3.1 Enoncer les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur.</p> | <p>Localisation des différentes parties du squelette.</p> <p>Description des éléments qui entrent en jeu dans le fonctionnement d'une articulation.</p> <p>Description de la musculature et de son fonctionnement</p> <p>Indication des différentes régions de la colonne vertébrale et situation des zones charnières (cervico-thoracique et lombo-sacrée).</p> <p>Indication de l'anatomie du membre supérieur.</p> |
| <p>3.2 Identifier les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé.</p> | <p>Les dommages qui affectent la colonne vertébrale.</p> <p>Les dommages qui affectent le membre supérieur.</p> <p>Caractéristiques du travail musculaire à dominante statique et du travail musculaire à dominante dynamique (notion de fatigue).</p> |
| <p>3.3 Identifier les facteurs de risque .</p> | <p>Biomécaniques : les efforts, le maintien des postures, les amplitudes extrêmes, la répétitivité des mouvements.</p> <p>Les facteurs psychosociaux</p> <p>Les facteurs liés à l'environnement physique : vibrations, éclairage, ambiances thermiques.</p> |
| <p>3.4 Enoncer le fonctionnement de l'œil et identifier les sources de fatigue visuelle</p> | <p>L'anatomie de l'œil et le mécanisme de la vision</p> <p>Les facteurs de risque de fatigue visuelle : caractéristique de la tâche, durée et contraintes de temps, éclairage....</p> |

| Séquence 4 | Durée : 5h00 |
|--|--|
| <p>Compétence visée : Etre capable de détecter les risques d'atteintes à sa santé et de les mettre en lien avec les éléments déterminant son activité physique.</p> | |
| Objectifs pédagogiques | Thèmes |
| <p>4.1 Décrire les sollicitations dans son activité</p> | <p>Descriptif du déroulé des actions et de leurs buts .</p> <p>Descriptif des sollicitations dans chaque action.</p> |
| <p>4.2 Identifier les déterminants de l'activité physique</p> | <p>Notion de déterminant (cause)</p> |
| <p>4.3 Faire le lien entre les dommages potentiels liés aux sollicitations et leurs déterminants</p> | <p>Présentation de la grille d'analyse prap des situations de travail :</p> <p>Analyse de l'activité, des sollicitations biomécaniques et de leurs déterminants en situation de travail.</p> <p>Mise en forme sur la grille d'analyse.</p> |

| | |
|---|---|
| Séquence 5 | Durée : 3h00 |
| Compétence visée : Etre capable de proposer des améliorations de sa situation de travail à partir des déterminants identifiés, de participer à leur mise en œuvre et à leur évaluation. | |
| Objectifs pédagogiques | Thèmes |
| 5.1 Proposer des pistes d'améliorations en s'appuyant sur les principes généraux de la prévention. | Rappel des principes généraux de prévention |
| 5.2 Proposer des pistes d'améliorations en s'appuyant sur les principes d'aménagement dimensionnel des postes de travail | Les aménagements techniques et organisationnels . Exemples de mesures réduisant les facteurs biomécanique (répétitivité, angulations extrêmes, efforts, maintien de postures) Adaptation des outils de travail et du poste Optimisation de l'utilisation des aides techniques pour la manutention des personnes et/ou des objets. |
| Participer à la formalisation et à la hiérarchisation des pistes d'amélioration | Critères de choix des objectifs à atteindre |
| 6. Etre capable de limiter les risques liés à la manutention manuelle occasionnelles en appliquant les principes de base de sécurité physique et d'écono- | Les conditions d'exécution d'une manutention occasionnelle L'application des principes : portée et limites |

| | |
|--|---------------------|
| Evaluation de la formation | Durée : 0h30 |
| Evaluation de la formation par les stagiaires en présence d'un représentant de la Direction. | |