

# PROGRAMME DE FORMATION PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE PRAP

## Durée de la Formation

- › 2 jours minimum

## Public Concerné

- › Personnes occupant des postes à risques liés à l'activité physique
- › Cadres désireux d'améliorer les conditions de travail

## Nombre de Participants

- › Groupe de 10 personnes maximum

## PréRequis

- › Maîtriser la lecture, l'écriture et la compréhension du français
- › Aptitude médicale à la manutention

## Méthodes Pédagogiques

- › Apports théoriques sur vidéo projecteur
- › Démonstration du formateur
- › Exercices Pratiques

## Attribution Finale

- › Attestation de formation

## Lieu de Formation

- › Dans l'entreprise pour la partie théorique, dans l'entreprise ou sur un autre site pour la partie pratique

## Intervenant

- › Formateur exp<sup>té</sup>, moniteur PRAP formé par l'INRS, Habilité IPRP CRAM, OPPBTP, ANACT

## Pour la pratique

- › Chaque stagiaire devra être équipé d'EPI adéquats
- › Charges fournies par l'entreprise

## Tarifs

- › Voir fiche tarifs

## OBJECTIFS

- › Prendre conscience des possibilités et des limites des capacités physiques
- › Faire découvrir les gestes adaptés aux différentes tâches
- › Conseiller sur l'importance de l'hygiène de vie
- › Apporter des notions en ergonomie
- › Amener les stagiaires à proposer des solutions d'amélioration de leurs situations de travail

## OBLIGATIONS LEGALES

Article R4541-8 : L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- 1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ;
- 2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Partie théorique :

- › Les accidents du travail liés aux manutentions manuelles
- › Les maladies professionnelles liées à l'activité physique
- › Le coût humain, direct et indirect pour l'entreprise
- › Anatomie, physiologie, pathologies (TMS, Lombalgies,...)
- › Facteurs de risques et aggravants, hygiène de vie
- › Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- › Principes d'aménagements des postes de travail
- › Notions d'ergonomie (zones de préhension, angles articulaires...)

### Partie pratique :

- › Rappel des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- › Démonstrations par le moniteur / Pratique des stagiaires
- › Manœuvres : prise / dépose au sol, en hauteur... avec les charges du site / Extrapolation à toute situation de manutention / Évaluation des connaissances et de savoir-faire
- › Etude des situations de travail sur photos et vidéos (si autorisations)
- › Propositions d'amélioration
- › Bilan et Compte-rendu à l'entreprise

## RECYCLAGE

- › Le recyclage peut s'effectuer tous les 2 ans