



# PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES (PRAP)

## OBJECTIF

Permettre aux stagiaires de contribuer à la mise en œuvre de la démarche de prévention des risques liés à l'activité physique professionnelle, de participer à la maîtrise et à l'amélioration des indicateurs santé / sécurité et de ses propres conditions de travail.

## COMPETENCES VISÉES

- Être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise et à sa prévention.

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

- Présentation de la certification d'Acteur PRAP
- Les enjeux et les acteurs du dispositif PRAP
- Les accidents du travail, trajet, maladies professionnelles
- Le processus d'apparition du dommage
- La méthode d'observation « I – T – Ma – Mi »
- Notions de base en anatomie et en physiologie pour le fonctionnement corps humain pendant l'activité physique
- Les bras de levier dans la mécanique humaine, clé pour la compréhension des dommages ostéo-articulaires
- Atelier pratique sur les principes de sécurité physique et d'économie de l'effort
- Épreuve certificative 1
- Les normes ergonomiques, outils de prévention des risques liés à l'activité physique et d'amélioration des conditions de travail
- Atelier pratique sur les principes d'analyse et d'aménagement d'une situation de travail
- Épreuve certificative 2

## PERSONNALISATION

L'ensemble des modalités de nos programmes de formation (catalogue) peuvent être adaptées pour correspondre au mieux aux profils des stagiaires et à leurs objectifs individualisés.

Le centre de formation est aussi en capacité de créer des programmes de formation sur-mesure pour répondre à vos besoins spécifiques. Les tarifs peuvent varier en fonction du nombre d'inscrits.

**ZI Les Bouvets**  
6 chemin des Mèches  
94015 Créteil Cedex

01 41 78 52 60  
[www.gestes-formation.fr](http://www.gestes-formation.fr)

## DURÉE

2 jour (14 h)

## TARIFS ET FINANCEMENTS

560 € HT par stagiaire

## DATES

Selon planning proposé ou  
autre date à définir

## LIEU

GESTES Formation  
6 chemin des mèches  
94000 CRETEIL

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié de TPE,PME et  
grandes entreprise

## PRÉ REQUIS CONSEILLÉS

Comprendre, lire, écrire et  
parler le français.

## VALIDATION

- Attestation de formation mentionnant l'évaluation des acquis de l'apprenant à la fin du stage
- Certification "Acteur PRAP IBC" d'INRS

**Nos conseillers sont à votre disposition  
pour répondre à vos questions et vous  
accompagner vers le meilleur dispositif.**



# PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES (PRAP)

## MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

Évaluation des acquis de l'apprenant tout au long de la formation sur la base d'observations et de questionnements par le formateur.

Le niveau de maîtrise des compétences à acquérir est apprécié au travers une évaluation théorique à la fin du module sous forme de QCM et par un test comportemental en situation.

## DÉROULÉ DE LA FORMATION

La stratégie de la formation s'appuie sur une alternance dynamique entre les apports théoriques, la réalisation d'exercices d'application pratique sur le terrain et les échanges avec les participants, afin de permettre aux salariés de réaliser leur activité en toute sécurité en maîtrisant les risques sur lesquels il a la possibilité d'agir.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Cours théoriques en salle, échanges interactifs et exercices d'application. Mise en situation.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

### - Techniques

Salle de cours, et environnement de travail simulé proche du réel.

Documents techniques et support de cours remis en cours ou à la fin du stage.

### - Encadrement

Formateur Ergonome et ingénieur HSE, formé par l'INRS pour les formations en prévention des risques.

Équipe administrative en charge de l'accueil et du bon déroulement du stage.



**Accessibilité** : en cas de handicap, merci de nous consulter pour nous permettre d'évaluer avec vous la possibilité d'adaptation de notre formation à vos besoins.