

# PROGRAMME DE FORMATION INITIALE

## PRAP (Prévention des risques liés à l'activité physique)

### OBJECTIFS

- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à l'activité physique.
- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique (à partir des indicateurs statistiques et des connaissances anatomiques).
- Identifier les éléments déterminant des gestes et postures liés aux situations de travail.
- Repérer dans son travail des situations pouvant nuire à la santé.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents.
- Proposer des améliorations susceptibles d'éviter ou de réduire les risques identifiés et participer à leur mise en œuvre.

### PUBLIC ET PRE-REQUIS

Maîtrise de la langue d'enseignement :  
Français lu, écrit, parlé  
Tout public

Périodicité de maintien des compétences : 3 ans  
Durée de la formation : 2 jours soit 14 heures  
Nombre de personne par session :  
8 à 12 personnes

### LIEU

Intra ou interentreprises à NOGENT-SUR-SEINE

### HORAIRES

08h30 – 12h00 13h30 – 17h00  
Ou adaptés selon la demande

### DATE

Selon le planning disponible sur [www.alcevi-formation.fr](http://www.alcevi-formation.fr) ou à convenir

### METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Formation disponible en Digital (Blended Learning) : non  
Pédagogie active  
Interaction permanente entre les participants et le formateur.  
Pédagogie interactive qui permet de porter un regard critique sur son environnement de travail et de proposer des idées d'amélioration.  
En fonction du contexte de l'entreprise, le formateur peut insister sur un thème plus particulièrement (anatomie, techniques de manutention, ...).  
Prévoir la manœuvre de charges et des matériels utilisés par les stagiaires sur leur poste de travail.  
Support ou livret délivré aux stagiaires

## PROGRAMME (à ajuster selon le public, le contexte de la formation et de l'entreprise)

### MATIN DU 1<sup>ER</sup> JOUR

#### TEMPS D'ÉCHANGE AVEC LES STAGIAIRES

- Accueil
- Tour de table
- Rappel des objectifs de la formation
- Attentes de chaque stagiaire
- Informer les stagiaires du déroulement de ma formation et de l'évaluation

#### 1<sup>ERE</sup> ITEM

- Présentation de la formation-action dans la démarche de prévention de l'entreprise
- L'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise
- Les différents acteurs de la prévention de l'entreprise
- Les risques de son métier
- La place de l'activité physique dans l'activité de travail
- Le fonctionnement du corps humain et de ses limites

# PROGRAMME DE FORMATION INITIALE

## PRAP (Prévention des risques liés à l'activité physique)

### APRES-MIDI DU 1<sup>ER</sup> JOUR

#### 2<sup>EME</sup> ITEM

- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leur conséquence sur la santé
- Les facteurs de risque d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique
- Dans sa situation de travail, description de son activité et repérage des situations pouvant nuire à sa santé
- Identification des risques potentiels
- Les différentes causes d'exposition

### MATIN DU 2<sup>EME</sup> JOUR

#### 3<sup>EME</sup> ITEM

- Retour d'expérience le cas échéant
- Recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail à partir des causes identifiées, en agissant sur l'ensemble des composantes de sa situation de travail et en prenant en compte les PGP

### APRES-MIDI DU 2<sup>EME</sup> JOUR

#### 4<sup>EME</sup> ITEM

- Les aides techniques à la manutention
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

### Epreuve certificative

#### EVALUATION

- Evaluation théorique

#### BILAN

- Bilan de fin de formation avec les stagiaires individuellement et collectivement.

---

#### MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS

Evaluation théorique

Le candidat devra réussir à donner au minimum 22 indicateurs réparti sur la fiche d'épreuve certificative.

#### DOCUMENTS DELIVRES SI REUSSITE A L'EVALUATION

Une attestation sera adressée à l'employeur à l'issue positive des évaluations.

---

**Equivalence** : sans objet

**Passerelles** : sans objet

**Offre tarifaire** : disponible sur demande ou sur [www.alcevi-formation.fr](http://www.alcevi-formation.fr)

**Conditions générales de vente** : envoyées avec la convention ou disponibles sur [www.alcevi-formation.fr](http://www.alcevi-formation.fr)

**Responsable pédagogique** : Christophe DESMOULIERE

**Profils des intervenants** : Formateurs - Professionnels des métiers de la sécurité (avec 5 à 10 ans d'expérience)

**Modalités d'Accessibilité** : ALCEVI est un établissement de 5<sup>ème</sup> catégorie répondant à la politique « Accessibilité Handicap ».

