

PRAP INITIAL

(Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les risques liés à son activité ou à son métier.
- Analyser sa situation de travail.
- Proposer à son encadrement des améliorations techniques ou organisationnelles d'aménagement de son poste de travail.
- Mobiliser les personnes concernées par la prévention des risques dans l'entreprise.
- Adopter de bonnes pratiques et des gestes appropriés à la tâche à effectuer.

MODALITÉS DU PARCOURS

Durée de la formation : 2 jours soit 14 heures

Type de contrat : Convention de formation continue

Tarif de la formation :

- Inter : 110€ Net de taxe / jours / personne
Soit pour 2 jours : 220€ Net de taxe
- Intra : 700€ Net de taxe / jour
Soit pour 2 jours : 1 400€ Net de taxe

MÉTHODES ET ÉVALUATIONS PÉDAGOGIQUES

La formation est animée par des professionnels du secteur qui vous accompagnent tout au long de la formation et de façon individualisée :

- Recueil des attentes des stagiaires et de leurs motivations (tour de table, « paper board »).
- Support Powerpoint et « paper board ».
- Package pédagogique avec manuel.
- Jeux en groupe et individuel ; interactions et mises en situation sous forme de jeux de rôle.
- Entraînements alternants mise en situation sur le poste de travail, retour sur votre pratique et analyse critique.
- Jeux « Affreux-JOJO »
- Mase éventail
- Documents INRS,
- Colonne vertébrale articulée
- Mannequin articulé gestes et postures
- Caisse avec et sans poignée
- Sceau

CONTENU DE LA FORMATION

Phase 1 : Accueil des stagiaires

- Présentation de la formation acteur PRAP, rappel des objectifs.

Phase 2 : Être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement

- Connaître les différents enjeux de la prévention (économiques, humains sociétaux, règlementaires).
- Situer les acteurs de prévention (acteurs interne et externe) et leur rôle.
- Connaître les risques dans son métier, faire la différence entre le danger, le risque.
- Comprendre le phénomène d'apparition du risque.
- Repérer les situations susceptibles de nuire à sa santé.

Phase 3 : 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

- Explication des TMS.
- Le squelette, la colonne vertébrale aux disques intervertébraux, les articulations, les muscles.
- Les atteintes des articulations : arthrite, arthrose, ostéoporose, luxation, entorses.
- Le rôle et les atteintes des muscles : traumatismes musculaires, courbatures, contractures, crampes, élongations, déchirures, claquages.
- Les atteintes à la santé.
- Les facteurs de risques d'origine biomécaniques, psychosociaux, organisationnels, individuels.
- Décrire les situations de travail en zone rouge.
- Analyser sa situation de travail réelle en prenant en compte l'activité physique, les principes généraux de prévention, leurs causes.

Phase 4 : Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement

- Proposer des améliorations de sa situation de travail en fonction des causes identifiées.
- Faire le lien entre les propositions et les principes généraux de prévention.
- Connaître quels sont les personnes à qui il faut remonter les informations et comment les aborder.
- Savoir quels sont les principes de sécurité et d'économie d'effort.

VALIDATION DE LA FORMATION

- Evaluation prédictive
- Evaluation formative
- Evaluation sommative
- Certificat Acteur PRAP IBC de l'INRS

INDICATEURS DE RESULTATS

<i>Indicateurs de résultats</i>	2023	2024
<i>Taux de réussite :</i>	100%	100%
<i>Taux de satisfaction :</i>	97%	93.71%



FORMATION DISPENSÉE PAR UNE FORMATRICE PRAP CRETIFIÉE PAR L'INRS

CONDITIONS D'INSCRIPTION

CARACTÉRISTIQUES REQUISES

Public :

- Toute personne qui a, dans son activité, une part importante d'activité ou de travail physique
- Tout âge, mixité de publics

Prérequis :

- Savoir lire et écrire
- Compléter l'évaluation prédictive de la formation

ACCESSIBILITÉ

- Gare à moins de 10 minutes à pied
- Stationnement gratuit dans la rue Aristide Briand
- Bus de l'agglomération Chauny-Tergnier-La Fère TACT : <https://www.bus-tact.fr/>
- Localisation en centre-ville donc possibilité de se restaurer en extérieur

HANDICAP



Le Centre de Formation continue Co Développement RH s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées aux handicaps des personnes concernées grâce à ses deux référentes handicap, LEDUCE Laurine et GOYARD Sophie, que vous pouvez contacter au 03 23 52 82 77.

Pour plus de renseignements, contactez-nous : contact@codeveloppement-rh.com ou 03 23 52 82 77

Co Développement RH
30 rue Aristide Briand - 02300 Chauny
Tél. : 03.23.52.82.77 – contact@codeveloppement-rh.com - www.codeveloppement-rh.com