



PRAP (PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE)

Formez votre personnel aux bons gestes et bonnes postures de travail



① Formation certifiante

 À partir de 2 jours (14h)

 12 personnes maximum

 Formation intra-entreprise aux dates de votre choix

 Formation inter-entreprises près de chez vous

PRÉREQUIS

Comprendre et parler la langue dans laquelle la formation est dispensée.

RECYCLAGE

Tous les 24 mois.

PERSONNEL CONCERNÉ

Tout le personnel.

ATTRIBUTION FINALE

Attestation individuelle de fin de formation.

Certificat d'acteur PRAP IBC ayant une validité de 24 mois (Remis par l'INRS).

ORGANISME DE DÉLIVRANCE

Organismes habilités partenaires de CELESTRA.

DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

Livret couleur avec illustrations et support pédagogique

FINANCEMENT

Possibilité de prise en charge par les OPCO et le compte CPF.

INCLUSION ET HANDICAP

Si vous rencontrez des difficultés, merci de nous contacter.

CERTIFICATION AFNOR RÉFÉRENCIEMENT DATADOCK



OBJECTIF DE LA FORMATION

En France, les TMS (troubles musculosquelettiques) constituent la première cause de maladie professionnelle reconnue avec une progression annuelle d'environ 18% depuis 10 ans. Pendant la formation, les salariés apprennent à contribuer à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique auxquels ils sont exposés. En proposant, de manière concertée, des améliorations techniques et organisationnelles et en maîtrisant les risques sur lesquels ils peuvent agir.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.
- Observer et 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.
- Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

La journée est interactive, le formateur crée les conditions où chacun peut s'exprimer et écouter.

La formation présentée en vidéo-projection propose, entre autres, les éléments suivants :

- Interactions de groupe.
- Visionnage de vidéos et débriefing.
- Exercices pratiques avec mannequins, scénarios et accessoires.
- Jeux de rôles et mises en situations.



INTERVENANT

Formateur PRAP certifié par l'INRS



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Exercices pratiques et théoriques
① Taux de réussite 2019 : 99,9%



RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

Articles L4121-1 et suivants et
Articles R4541-1 et suivants
du Code du Travail



Centre de formation CELESTRA

Déclaration d'activité enregistrée sous le N°11 75 52939 75

SAS au capital de 2000€

SIRET 820 230 134 00026 – RCS PARIS

33, Rue Lafayette

75009 Paris

Tél: 01.45.49.99.46 / 06.61.44.37.74

www.celestra-formation.fr

Version 2.0 - CELESTRA 2020



PRAP

(PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE)

PROGRAMME



L'ENVIRONNEMENT DES RISQUES

Présentation des statistiques d'accidents du travail et maladies professionnelles et leurs significations.

LES DIFFÉRENTS FACTEURS DE RISQUES ET LEURS CAUSES

- Les risques dorsolombaires – Les accidents ostéo-articulaires – Le lumbago – La lombalgie chronique – La sciatique – La hernie discale.
- Les troubles des membres supérieurs – Le syndrome du canal carpien – L'épaule douloureuse – Les tendinites – L'arthrose.

LES DIFFÉRENTES POSTURES

- Recherche des facteurs de risques (selon décret du 21/01/93) selon les caractéristiques: De la charge, du milieu de l'effort physique requis et de l'activité.
- La mécanique humaine: Muscles et squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux (anatomie et fonctionnement).
- Les pathologies squelettiques, musculaires ligamentaires et celles de la colonne vertébrale (lumbago, sciatique, hernie)

LES BONS GESTES

- Les principes de manutention manuelle – Sécurité physique et diminution de la fatigue – Les bons gestes et les bonnes postures selon les objets manipulés.
- Les postes de travail – Debout – Assis – Assis-debout – Principes d'ergonomiques.

REFLEXION DE GROUPE SUR LES MATÉRIELS ET ÉQUIPEMENTS DE VOTRE ESPACE DE TRAVAIL

LES PRINCIPES DE PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

- Les principes généraux de prévention.
- Les axes d'amélioration des conditions de travail.

CONNAITRE LES AXES D'AMÉNAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

- L'aménagement dimensionnel.
- L'ergonomie et l'environnement du poste de travail.

EXERCICES PRATIQUES SUR AGRÈS OU DANS VOTRE ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

- Principes de sécurité physique dans les efforts de manutention – Études des principes généraux (travail des jambes, symétrie d'effort, stabilité, les prises, position de la colonne, des bras).
- Exercices individuels sur charge standard, puis sur les charges de l'entreprise.

