

# PROGRAMME DE FORMATION

## PRAP 2S :

### Prévention des risques liés à l'Activité Physique - Sanitaire et Médico-Social

#### OBJECTIFS

- Améliorer ses conditions de travail en analysant les situations de travail et en proposant des améliorations.
- Etre acteur de sa propre prévention en appliquant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Maîtriser les techniques de manutention des personnes à mobilité réduite.
- Savoir utiliser les aides techniques.

#### CONTENU DE LA FORMATION

##### Jour 1

- **Accueil** : Présentation du formateur, des stagiaires et de la formation.
- **Les Enjeux** : Définition de la prévention, les 3 enjeux
- **Les Risques** : Danger, Risques, Dommage – Phénomène d'apparition du dommage – Lister les risques de leur métier.
- **Manutention de charges inertes** : Echauffement – Les 5 principes – Mise en pratique.
- **Observation** : Courbe – Les 3 dimensions de l'homme au travail – Travail prescrit / réel – Boucle insidieuse – Grille d'observation (partie haute)

##### Jour 2

- **L'Anatomie** : TMS – Articulation – Colonne vertébrale - Stress
- **Analyse** : Risques moteurs – Courbe (charge mentale et émotionnelle) – Grille d'observation (partie basse)
- **Manutention à la personne** : Echauffement – Technique de manutention... – Aide technique
- **Explication du travail intersession**

##### Jour 3

- **Retour sur le travail intersession**
- **Piste de solutions** : 9 principes généraux de prévention – grille de cotation – Jeu de rôle...
- **Evaluation certificative** : grille j'analyse, j'observe
- **Bilan** : Tour de table
- **Remise attestation de fin de formation**

Formation

#### INFORMATIONS

##### PRE-REQUIS :

Aucun

##### TYPE DE PUBLICS

Tous salariés désirant devenir acteur actif de la prévention des risques liés à l'activité physique dans le secteur sanitaire et social.

Tous salariés amenés à manutentionner des personnes

##### DUREE :

21 heures soit 3 jours

##### LIEU :

En intra, dans votre établissement.

##### PARTICIPANTS :

4 collaborateurs minimum à 10 maximum

##### METHODES D'EVALUATION

Evaluation formative et certificative.  
Evaluation finale via fiche INRS.

Délivrance d'un certificat d'acteur PRAPS 2S »

Maintien et actualisation des acquis à suivre dans les 24 mois.

##### PÉDAGOGIE

Alternance entre formation théorique, apprentissage et exercices d'application.  
Présentation PowerPoint sur vidéo projecteur.

##### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Prévoir l'accès à votre établissement, une salle de formation assez grande – Il est préférable pour les femmes de venir en pantalon, chaussures plates.

Formation pouvant être pris en charge par votre OPCA