

# PROGRAMME DE FORMATION

## ACTEUR PRAP 2S - PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### OBJECTIFS

La prévention des risques liés à l'activité physique doit permettre de dégager des pistes d'amélioration dans les domaines organisationnels, techniques et humains aux situations de travail nécessitant de la manutention manuelle, des déplacements avec ou sans port de charges, des gestes répétitifs, des postures contraignantes, des efforts importants (loi du 31 décembre 1991, art L.4121-1-2-3 du code du travail, mesures visant à promouvoir l'amélioration de la sécurité et de la santé des travailleurs au travail.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET COMPÉTENCES VISEES

Au terme de la formation, les stagiaires seront capables :

- De se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans leur entreprise ou leur établissement
- D'observer et d'analyser leur 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
- De participer à la maîtrise du risque dans leur entreprise ou leur établissement.
- Accompagner la mobilité de la personne aidée en prenant soin de l'autre et de soi (ALM)

Les compétences visées sont techniques, managériales et organisationnelles.

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET ANIMATION

L'organisme de formation s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire.

**La formation est réalisée exclusivement en présentiel.**

**Les moyens pédagogiques** utilisés comprennent :

- L'accès à une salle de formation adaptée au nombre de stagiaires présents, équipée d'un paperboard et / ou d'un tableau blanc ou de moyens numériques alternatifs.
- Un vidéoprojecteur et un ordinateur.
- La remise de supports pédagogiques.
- Un mémento formation-action.
- Des vidéos et ressources documentaires sur la prévention éditées par l'INRS.
- Des photographies et / ou vidéos contextualisées.
- Du matériel pour les mises en situation.

**L'animation pédagogique** est basée sur les principes suivants :

L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des stagiaires afin de cibler au mieux les attentes des participants.

Tout au long de la formation, le formateur veillera à adapter le processus pédagogique aux stagiaires présents.

L'action de formation se déroulera dans le respect du programme de formation remis préalablement aux stagiaires en s'appuyant sur une alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques contribuant au transfert de connaissance et à l'acquisition des compétences visées.

Les séquences seront accompagnées de supports pédagogiques écrits permettant de suivre le déroulement de la formation et de s'y référer ultérieurement.



**28h** – réparties sur quatre journées non consécutives. Un temps d'intersession permet le réinvestissement et l'acquisition des techniques par un travail sur l'observation et l'analyse d'une situation de travail dangereuse.



**Présentiel**

### PRÉREQUIS

Aucun.

### PUBLIC

Tout salarié.

### EFFECTIF MAXIMUM

De 6 et 10 participants.

### ENCADREMENT

Formateur titulaire du certificat de « formateur PRAP IBC » en cours de validité.

### LIEU

Formation intra-entreprise dans les locaux du client.

La formation nécessite une salle adaptée à l'effectif à former, la possibilité de brancher au moins 2 équipements informatiques, un mur permettant la vidéoprojection d'un support ou une télévision.

### DATES DE FORMATION

À convenir mutuellement avec le client.

### FRAIS ET CONDITIONS DE RESTAURATION

À la charge du client.

### FRAIS ET CONDITIONS D'HÉBERGEMENT

Non concerné.

### COÛT

3 960 euros € HT



Les méthodes pédagogiques suivantes seront privilégiées :

- Méthode affirmative (limitée à l'exposé d'apports théoriques introductifs ou d'informations complémentaires conclusives).
- Méthode participative axée sur le questionnement (expression du groupe) et la démonstration (mise en situation au plus proche de l'activité du salarié).
- Méthode applicative (les participants mettent en œuvre ce qu'ils viennent d'apprendre via des études de cas).
- Travaux de groupes.
- Travail intersession permettant le réinvestissement et l'acquisition des techniques.

Il pourra être organisé à l'initiative du formateur sa venue dans les locaux en amont de la formation pour observer les situations de travail et intégrer la formation dans la démarche de prévention effective de l'entreprise.

## PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

### JOUR 1

#### Présentation du formateur, des stagiaires, du programme de formation et ses objectifs.

##### 1. SE SITUER EN TANT QU'ACTEUR DE LA PRÉVENTION

- Comprendre l'intérêt et les enjeux de la prévention dans l'entreprise : enjeux humains, économiques, juridiques et sociétaux.
- Identifier les acteurs internes et externes de la prévention et leur rôle.
- Connaître les obligations réglementaires de l'employeur et du salarié en matière de santé et de sécurité au travail.
- S'approprier les définitions essentielles : danger, situation dangereuse, événement déclencheur, événement dangereux, dommage.

##### 2. OBSERVER ET ANALYSER UNE SITUATION DE TRAVAIL

- Comprendre les notions de travail prescrit, réel, régulation de l'activité.
- Identifier et analyser les déterminants de l'activité physique et les facteurs aggravants.
- Observer et décrire une situation de travail en utilisant les outils d'observation (méthode ITAMAMI, QOQCP, grille d'analyse PRAP).
- Comprendre le mécanisme d'apparition d'un dommage (MAD) et faire le lien avec le Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels (DUERP).

##### 3. CARACTERISER LES DOMMAGES POTENTIELS LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE

- Connaître le fonctionnement de l'appareil locomoteur : anatomie, physiologie et limites du corps humain.
- Identifier les facteurs biomécaniques, organisationnels, environnementaux et psychosociaux influençant l'activité physique.
- Connaître les principales atteintes de l'appareil locomoteur : Troubles Musculo-Squelettiques (TMS), pathologies professionnelles courantes.

### JOUR 2

##### 4. PARTICIPER A LA MAITRISE DU RISQUE ET PROPOSER DES PISTES D'AMELIORATION

- Appliquer les 9 principes généraux de prévention (article L.4121-2 du Code du Travail).
- Intégrer les 4 impératifs d'aménagement des situations de travail (adaptabilité, ergonomie, participation, suivi).
- Formuler des propositions d'amélioration en agissant sur les facteurs humains, organisationnels et techniques.
- Utiliser les aides techniques disponibles pour limiter les efforts physiques.

##### 5. APPLIQUER LES PRINCIPES DE BASE DE SECURITE PHYSIQUE ET D'ECONOMIE D'EFFORT

- Connaître les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort (PSPEE).
- Réaliser les gestes de manutention adaptés (lever, transporter, déposer) en sécurité.
- Utiliser de manière appropriée les équipements d'aide à la manutention.

##### 6. COMMUNIQUER ET TRANSMETTRE LES INFORMATIONS

- Connaître les canaux et modes de remontée d'informations existants dans l'entreprise.
- Être capable de relayer un signalement ou une proposition d'amélioration auprès des acteurs concernés.
- Savoir argumenter une proposition d'amélioration en lien avec la prévention des risques liés à l'activité physique.

##### 7. ÉPREUVES CERTIFICATIVES

## JOUR 3

### 8. IDENTIFIER LES ENJEUX D'UN ACCOMPAGNEMENT

- Comprendre les enjeux pour la personne aidée, sa famille, l'aidant et l'établissement.
- Intégrer la notion de qualité de soin et maintien de l'autonomie de la personne aidée.

### 9. SAVOIR SEQUENCER ET COMPRENDRE LES DÉPLACEMENTS NATURELS POUR ACCOMPAGNER LA PERSONNE AIDÉE

- Comprendre et utiliser le schéma décisionnel et les fiches ALM afin d'analyser l'environnement et les capacités de la personne aidée.
- Connaître les étapes des déplacements naturels.

### 10. METTRE EN OEUVRE UN ACCOMPAGNEMENT À PARTIR DE SON ANALYSE

- Comprendre l'intérêt de la démarche ALM.
- Analyser une situation de travail en intégrant le schéma décisionnel, les déplacements naturels, les Principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Utiliser son analyse pour initier un accompagnement adapté aux capacités de la personne aidée en préservant son autonomie au maximum.

### 11. IDENTIFIER LES AIDES TECHNIQUES POUR L'ACCOMPAGNEMENT

- Connaître et utiliser les aides techniques du secteur d'activité.
- Comprendre l'utilisation des aides techniques afin de compenser les capacités abolies de la personne aidée, sans portage délétère pour l'aidant.

## JOUR 4

### 12. METTRE EN OEUVRE UN ACCOMPAGNEMENT À PARTIR DE SON ANALYSE EN PRENANT SOIN DE LA PERSONNE AIDÉE ET DE SOI

- Mettre en œuvre d'un accompagnement adapté à la situation et aux capacités de la personne aidée à partir d'un scénario,
- sans portage délétère, en favorisant l'autonomie de cette dernière.
- Respecter dans son accompagnement les principes vus tout au long de la formation.
- Savoir mettre en œuvre une communication verbale et non verbale.
- Utiliser les aides techniques à bon escient lors de l'accompagnement.

### 13. EPREUVE CERTIFICATIVE

## SUIVI DE L'ACTION DE FORMATION

Signature d'une feuille d'émargement et par le formateur, par demi-journée.  
Certificat d'acteur PRAP IBC délivré à l'issue de la formation pour les participants ayant validé les critères de certification. (Durée de validité de 24 mois avant MAC obligatoire).

## VALIDATION ET APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Deux évaluations certificatives sont organisées au cours de la formation afin de valider les compétences des salariés :

- Grille d'observation formative en continu.
- Grille d'observation et d'analyse certificative de l'INRS.
- Fiche d'épreuve certificative ALM de l'INRS.

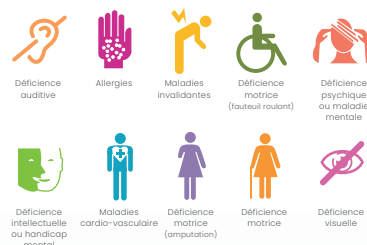
Ces résultats seront adressés ultérieurement sous la forme d'une attestation visée par l'organisme de formation et un Certificat "Acteur PRAP 2S" délivré par l'INRS si le participant a satisfait aux exigences des épreuves certificatives afin de permettre à l'organisme de disposer du temps nécessaire pour évaluer les acquis.

Par ailleurs, une évaluation de la satisfaction du stagiaire à travers un questionnaire sera effectuée :

- À chaud : à partir d'un tour de table et d'un questionnaire construit par l'organisme de formation.
- À froid à 3 mois : à partir d'un questionnaire construit par l'organisme de formation.

## HANDICAP

Un entretien préalable sera mis en place pour aménager au mieux la formation avec votre handicap.  
Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations d'handicap.  
Contact référent handicap : Jean-Christophe Ducroset



## RESPONSABLE DE L'ACTION DE FORMATION

Jean-Christophe DUCROSET  
Tel: 09 72 19 73 99 / Mail : idpf.contact@gmail.com

## INDICATEURS DE RÉSULTAT ET DE PERFORMANCE

Taux de satisfaction : NS  
Taux de réussite aux évaluations des acquis : NS  
Données mises à jour en mai 2025

La formation est accessible sur demande :

☎ par téléphone : 09 72 19 73 99

✉ par mail : idpf.contact@gmail.com

Après étude de la demande, IDPF adressera les pièces nécessaires pour constituer le dossier de contractualisation de l'action de formation. Sous réserve des disponibilités, un délai minimum de 15 jours est à prévoir entre la validation du dossier et la réalisation de l'action de formation.