

# Prévention des Risques Liés à l'Activité Physique (PRAP 2 S)

## Objectifs

### Etre capable de :

- caractériser l'activité physique dans sa situation de travail
- situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel de l'établissement
- caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain
- détecter les risques d'atteintes à sa santé et de les mettre en lien avec les éléments déterminant son activité physique
- proposer les améliorations de sa situation de travail à partir des déterminants identifiés, de participer à leur mise en oeuvre et à leur évaluation, et donc apprendre à corriger son environnement pour faciliter le travail à moindre risques
- limiter les risques liés à la manutention manuelle de personnes à mobilité réduite en appliquant les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort
- perfectionner les techniques de manutention des personnes âgées et l'utilisation d'appareils de manutention.

## Contenu

### Capacité 1 : situer l'importance des risques d'accidents et maladies professionnelles liés à l'activité physique

- Définitions de base
- Statistiques nationales sur les accidents du travail et les maladies professionnelles dus à l'activité physique

### Capacité 2 : identifier et caractériser les risques liés à la manipulation, au transport manuel des charges, aux postures de travail et aux gestes répétitifs, en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain.

- Les notions élémentaires d'anatomie et de physiologie des différents appareils et ou systèmes (mécanique humaine)
- L'activité et la fatigue
- L'énoncé des 4 principales lésions relatives au disque intervertébral (lumbago, sciatique, hernie discale, tassement discal)
- L'énoncé des facteurs aggravants entraînant la détérioration du fonctionnement articulaire (vieillesse, vibrations, postures contraignantes, port de charges, mouvements répétitifs...)
- L'énoncé des principales lésions provoquées par l'hypersollicitation des membres supérieurs et inférieurs (TMS ...)

### Capacité 3 : identifier les éléments déterminant des gestes et des postures de travail

- Les éléments déterminants (flux, reprise de charge, zone de travail accessible ou inaccessible...)
- Les notions d'ergonomie

### Capacité 4 : appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents, en fonction de la situation de travail

- Les conditions préalables à toute activité physique de travail
- Évaluation du potentiel de la personne soignée ou aidée
- Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans la manutention manuelle des malades / personnes à mobilité réduite

### Capacité 5 : proposer des améliorations susceptibles d'éviter ou de réduire les risques identifiés

- L'observation et l'analyse d'une situation de travail
- L'aménagement dimensionnel du poste de travail

Les stagiaires qui auront suivi la totalité de la formation et auront satisfait aux épreuves certificatives pourront prétendre à l'obtention du certificat d'Acteur PRAP, délivré par l'INRS par l'intermédiaire de l'organisme de formation.

## Méthodes pédagogiques

- Théorie à partir du référentiel et films INRS

- Mise en pratique s'appuyant sur les conditions de travail habituelles

- Utilisation de matériel de base :

2 tables d'examen, 2 sièges à accoudoirs escamotables, 2 lits médicalisés, 2 tables de nuit, cannes, déambulateurs, disques de pivotement, planches de transfert, draps de glissement, soulève malade, siège de transfert.

## Modalités d'évaluation

Quiz de connaissances avant et après formation, évaluation de la satisfaction des participants et bilan oral

## Public concerné

Tout professionnel de santé

## Prérequis

Aucun prérequis

## Durée formation

4 jours non consécutifs (21H)

## Lieux

Intra-établissement

Inter-établissement : Colmar  
Nous consulter pour nos autres sites de formation

## Tarifs

Intra-établissement :  
1 160 à 1 400€ / jour pour un groupe selon le lieu de formation

Inter-établissement :  
220€ / participant (repas en sus 8,50€ /participant)

4 à 10 personnes maximum

## Délais d'accès

Variable et inférieur à 2 mois

## Modalités d'accès

Signature de la convention de formation

## Intervenant

Formateur certifié PRAP2S

## Contact

03 89 21 22 55  
institut-formation.continue  
@diaconat-mulhouse.fr

Référent handicap  
03 89 21 22 50