

Prévention des risques liés à l'activité physique (P.R.A.P)

DUREE

2 jours soit 14 heures

INTERVENANT

1 technicien de formation spécialisé en manutention / sécurité, Moniteur P.R.A.P. Diplômé par l'I.N.R.S.

PUBLIC CONCERNE

Toute personne de l'entreprise appelée à manutentionner des charges diverses manuellement ou à l'aide d'un auxiliaire de manutention.

PRE-REQUIS

Être âgé de 18 ans minimum,
Être reconnu apte médicalement,
Savoir lire et comprendre le français.

MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Salle de cours équipée,
Vidéo projecteur / diaporamas.

DOCUMENTS DE REFERENCE

Manuel du formateur (INRS)
Réglementation,
Film,
Questionnaire

CONTENU DE LA FORMATION

1 - Situer l'importance des risques d'accidents & de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux postures de travail et aux gestes répétitifs

Objectifs

Utiliser les concepts de base de la prévention des risques liés à l'activité physique.
Mesurer l'importance des accidents du travail et des maladies professionnelles liés à l'activité physique.
Identifier les conséquences pour le salarié et l'entreprise.

Méthodes pédagogiques envisageables

Travail sur les représentations (associations d'idées, photo-langage...),
Exposés,
Discussions, échanges d'expériences,
Exercices en sous-groupe.

Thèmes / contenus

Objectifs et dispositif de formation.

Définitions de base :

Risque, accidents du travail,
Maladie professionnelle,
TMS, pénibilité,
Manipulation, transport manuel...

Statistiques nationales & de l'entreprise sur les accidents du travail et les maladies professionnelles dus à l'activité physique :

Nature et importance des lésions,
Ratio entre le nombre de salariés accidentés et atteints de maladies professionnelles et, le nombre de salariés du régime général,
Conséquences pour le salarié et l'entreprise,
Coût humain, social et financier...

2 - Identifier & caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain.

Objectifs

Connaître les principes généraux du fonctionnement de la mécanique humaine.

Identifier les risques liés aux pratiques quotidiennes.

Méthodes pédagogiques envisageables

Exposés,
Films ou vidéos,
Dialogues.

Thèmes / contenus

Notions élémentaires d'anatomie et physiologie des différents appareils et/ou systèmes (mécanique humaine).

L'activité et la fatigue.

Énoncé des facteurs aggravants entraînant la détérioration du fonctionnement articulaire (vieillesse, vibrations, postures contraignantes, port de charges, mouvements répétitifs...).

Énoncé des quatre principales lésions relatives au disque intervertébral (lumbago, sciatique, hernie discale, tassement discal).

Énoncé des astreintes musculaires, tendineuses et ligamentaires.

Énoncé des principales lésions provoquées par l'hyper-sollicitation des membres supérieurs et inférieurs (TMS...).



3 - Identifier les éléments déterminant les gestes & les postures de travail

Objectifs

Identifier les éléments déterminant des situations de travail.

Connaître l'influence de ces déterminants sur les gestes et postures.

Méthodes pédagogiques envisageables

Dialogue,

Échanges autour des différentes pratiques professionnelles,

Exercices en sous-groupes,

Études de cas d'entreprises.

Thèmes / contenus

Les éléments déterminants (flux, reprise de charge, zone de travail accessible ou inaccessible...).

Notions d'ergonomie.

4 - Appliquer les principes de base de sécurité physique & d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation de travail.

Objectifs

Utiliser la mécanique humaine en fonction des risques et du potentiel personnel.

Discerner les situations de travail occasionnelles de celles qui sont répétitives.

Appliquer les principes de base dans des situations occasionnelles de lever et de porter des charges.

Méthodes pédagogiques envisageables

Pédagogie active,

Mise en pratique des différents principes avec des objets de formes poids et volumes différents, Manipulation du mannequin Bébert de l'INRS,

Exercices en sous-groupes ou ateliers.

En fonction du contexte, les exercices peuvent être filmés et analysés en groupe.

Thèmes / contenus

Conditions préalables à toute activité physique de travail :

Identifier ce qui est ou non répétitif

Utiliser des vêtements adaptés (gants, chaussures de sécurité, vêtements de travail),

Ajuster son effort en fonction de ses capacités

Principes de base :

Évaluer l'action à mener (nature de la charge et du trajet...),

Plier les jambes, garder le dos droit,

S'approcher de la charge,

Assurer l'équilibre,

Utiliser les points d'appui.

5- Proposer des améliorations afin d'éviter ou de réduire les risques identifiés

Objectifs

Observer et analyser une situation de travail.

Connaître les principes d'aménagement dimensionnel du poste de travail.

Proposer des améliorations.

Méthodes pédagogiques envisageables

Mise en situation,

Exercices en sous-groupes,

Cas filmés,

Cas sur papier,

Visites sur site.

Les méthodes choisies dépendront des attentes de l'entreprise).

Thèmes / contenus

Observation et analyse d'une situation de travail.

Aménagement dimensionnel du poste de travail :

Position debout : facteurs de sécurité et de confort (caractéristiques dimensionnelles), inconvénients du maintien de la posture debout prolongée,

Position assise : facteurs de sécurité et de confort (caractéristiques dimensionnelles), inconvénients du maintien de la posture assise prolongée,

Alternance position assise, position debout,

Situation de travail dynamique,

Zone de travail,

Adaptation des outils.

6 - Évaluation / synthèse

VALIDATION DU STAGE

Délivrance d'une attestation de stage « Risques liés à l'activité » physique »