

# PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE (PRAP)

## CONTEXTE REGLEMENTAIRE / NORMATIF :

Code du travail : Art.  
R4541-7 et 8

Référentiel CRAM

## OBJECTIFS :

- Appliquer les principes de base des manutentions
- Evaluer la pénibilité des situations au poste de travail

DUREE : 1 jour

NOMBRE DE  
PARTICIPANTS : 10

## PUBLIC/PREREQUIS :

Personnel amené à  
pratiquer des  
manutentions manuelles  
dans la cadre de son  
travail

## FORMATEURS :

Moniteur PRAP

## MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

- Formation en salle (exposé, questions réponses, exercices)
- Formation pratique
- Vidéo projecteur
- Différents types de charges
- Livrets pédagogiques

## PROGRAMME :

### **Les Connaissances Techniques**

- Les accidents de travail et la réglementation
- Le mal au dos
  - Les causes
  - Les conséquences
  - Les méthodes traditionnelles contre le mal de dos
  - Les diverses contraintes exercées sur le dos au quotidien
- Caractéristique et fonctionnement du corps humain
  - La colonne vertébrale
  - Le disque intervertébral
  - La moelle épinière
  - Le système nerveux
  - Les muscles
  - L'alimentation
  - La digestion
  - Le sommeil
  - Les fatigues
- Prévention et bons gestes
  - La pratique des bons gestes
  - L'entretien au quotidien
  - Les équipements de protection individuelle

### **Mise en Pratique**

- Analyse de poste :
  - Aide à la décision sur les postes de travail et / ou modifications des comportements
  - Apprentissage des gestes adaptés
  - Prise en compte des problèmes rencontrés

INTRA

INTER

## CONTACT :

04 42 09 49 03

[gse@qseformation.com](mailto:gse@qseformation.com)



## COMMENTAIRES :

- Les stagiaires devront venir équipés de leurs EPI si nécessaires à l'exécution du travail