

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

CONTEXTE REGLEMENTAIRE / NORMATIF :

Code du travail : Art.
R4541-7 et 8
Référentiel INRS

OBJECTIFS :

- Etre capable de situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation et aux postures de travail.
- Identifier et caractériser les risques physiques en utilisant les connaissances anatomiques et physiologiques de la mécanique humaine
- Proposer des améliorations à partir des éléments identifiés et participer à leur mise en œuvre

DUREE : 2 jours

NOMBRE DE
PARTICIPANTS : 10

PUBLIC/PREREQUIS :

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

PROGRAMME :

Les Connaissances Techniques

- Les accidents de travail et la réglementation
 - L'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques : statistiques AT MP
 - La place de l'activité physique dans l'activité de travail : aspects réglementaires
- Les principaux éléments anatomo-physiologiques de la mécanique humaine
 - Le squelette et les tissus mous
 - La colonne vertébrale
- Les différentes atteintes de la mécanique humaine et leurs conséquences sur la santé
 - Les troubles musculo-squelettiques des membres supérieurs
 - Les TMS du dos
- Les facteurs de risques d'origine biomécanique, psychosociale et ceux liés à l'environnement physique
- Les principes généraux de prévention : loi de décembre 1991
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- Les aides techniques à la manutention
- La portée et les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Mise en Pratique

- Apprentissage des gestes adaptés
- Exercices de préparation et de compensation

INTRA

INTER

FORMATEURS :

Moniteur PRAP

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

- Formation-action : principe d'acquisition de compétence sur poste de travail
- Apports théoriques et pratiques
- Travaux en sous-groupes
- Vidéo projecteur
- Différents types de charges
- Livrets pédagogiques

MODALITES D'EVALUATION :

- Contrôle continu
- Evaluation sommative

CONTACT :

04 42 09 49 03
gse@qseformation.com

COMMENTAIRES :

- En cas de changement de poste ou de modification importante de l'environnement de travail, une actualisation de la formation est nécessaire
- Obtention d'un certificat PRAP délivré par l'INRS pour les candidats ayant suivi l'intégralité de la formation et ayant été reconnus aptes



PROGRAMME DETAILLE :

Première demi-journée :

- Présentation de la formation dans la démarche prévention de l'entreprise
 - Tour de table des participants
 - Objectifs lors de l'initiation de la formation
 - Présentation du contenu

- L'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise
 - Statistiques AT MP
 - Notion d'accident de travail et maladie professionnelle
 - Coût humain - coût direct - coût indirect

- La place de l'activité physique dans l'activité de travail
 - Aspects réglementaires
 - Le travail statique - le travail dynamique

- Les principaux éléments anatomo-physiologiques de la mécanique humaine
 - Le squelette et les tissus mous (muscles, tendons, ligaments, nerfs...)
 - La colonne vertébrale (notion de vertèbre et de disque)

Deuxième demi-journée :

- Les différentes atteintes de la mécanique humaine et leurs conséquences sur la santé
 - Les troubles musculo-squelettiques des membres supérieurs
 - Les TMS du dos : différents types d'accidents discaux et leurs conséquences sur la vie professionnelle et sur la vie personnelle

- Les facteurs de risques d'origine biomécanique, psychosociale et ceux liés à l'environnement physique
 - Repérage selon les critères techniques, organisationnels et humains
 - Les équipements de protection
 - Les aides techniques
 - L'organisation de travail

- En situation de travail, description de l'activité et repérage des situations pouvant nuire à la santé
 - Repérage et analyse avec l'utilisation de l'observation sur photos, vidéo (préparation préalable)

Troisième demi-journée :

- Repères méthodologiques des déterminants de l'activité physique
 - Utilisation de grilles d'analyse et d'évaluation :
 - ✓ Le type de tâche
 - ✓ Les aides techniques à disposition
 - ✓ L'environnement de travail
 - ✓ La zone de travail : principe de hauteur - profondeur...
 - Travaux en sous groupes
- Analyse, dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique à partir de situation réelle en service (photos - vidéos - visites et repérages en service)
 - Travaux en sous groupes
 - Restitution
- Recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail
 - Travaux en sous groupe
 - restitution

Quatrième demi-journée :

- Les principes généraux de prévention, la loi de décembre 1991
 - Notion de risque - danger - situation dangereuse
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
 - La position debout prolongée
 - Outils de travail à niveau variable avec effort, sans effort : hauteur, profondeur....
 - La position assise
- Les aides techniques à la manutention
- Exercices de préparation et de compensation
 - ✓ Echauffement
 - ✓ Etirements
 - ✓ Entretien - renforcement
- La portée et les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Evaluation des stagiaires
- Bilan de la formation : débriefing