



Formations Prévention des risques

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

Durée : 3 jours (soit 21h)

Certification : Habilitation

Appréciation des résultats : évaluation effectuée durant la formation (grille d'évaluation : Acteur PRAP – INRS)

Modalité et moyens pédagogiques : Exposé et exercices pratiques

Formation accessible aux Personnes en Situation de Handicap

### Objectifs

- Connaître les postures et les techniques afin de porter des charges et manipuler des personnes à mobilité réduite en toute sécurité.
- Connaître les risques de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et de douleurs lombaires.
- Améliorer son poste de travail en diminuant les gestes répétitifs et les manutentions manuelles.

### Public concerné

Personnes souhaitant améliorer ses postures et ses techniques lors de port de charge et de manutention de personnes (groupe de 10 personnes maximum)

### Prérequis

Aucun

---

## Programme

#### Présentation

- Présentation du formateur, des participants (tour de table)
- Présentation de la formation
- Présentation du système de certification/d'évaluation des participants.

#### Présentation de l'historique et la démarche PRAP

- Diagnostic des indicateurs de l'entreprise
- Comment la PRAP peut répondre au diagnostic

#### Les Enjeux de la Prévention des Risques

- Les Accidents du Travail/les Maladies Professionnelles
- Les acteurs de la prévention (internes et externes)
- Le rôle de l'acteur PRAP
- Schéma du mécanisme d'apparition du dommage (notion de danger, risque, situation dangereuse, ...)

#### Savoir observer une situation de travail

- Définition de l'homme au travail
- Définition de l'activité de travail

**La mécanique humaine**

- Son fonctionnement (articulation, amplitudes gestuelles, ...)
- Son usure et ses limites : notion de Troubles Musculo-squelettiques (TMS)

**Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort :**

- Les techniques gestuelles.
- La bonne position « ce qu'il faut faire ! ».
- L'élévation et le port des charges.
- Les techniques de manutention de personnes à mobilité réduite

**Exercices pratiques :**

- Lever, porter, poser et prendre sur entablement.
- Apprentissage des techniques de manutention de personnes à mobilité réduite

**Analyse de sa situation de travail/Piste d'amélioration**

- Rechercher les sollicitations et risques sur son poste de travail
- Identifier les déterminants
- Proposer des pistes d'amélioration

---

Prévoir pour les exercices d'application l'utilisation d'objets employés dans l'entreprise (caisse en bois, bidons de produits (5, 10, et 30 Litres) ou la possibilité de se rendre sur le poste de travail du stagiaire).

Présentation au cours de la formation de matériel de manutention de personne à mobilité réduite :

- Drap de glisse
- Planche de transfert
- Disque de pivotement