



**PROGRAMME DE FORMATION**  
PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
SECTEUR SANITAIRE ET SOCIAL ET  
ACCOMPAGNEMENT À LA MOBILITÉ

**L'acteur en prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP) est capable d'observer et d'analyser son poste de travail et mettre en application ses compétences vues au cours de la formation.**

## OBJECTIFS

- » Analyser systématiquement chaque situation d'accompagnement.
- » Évaluer et prendre en compte l'environnement, les capacités (évolutives au cours de la journée) de la personne aidée à prendre part à son déplacement, les risques pour le réaliser.
- » Assister au cas par cas en tenant compte des capacités de la personne aidée, et qui peut combiner la guidance (verbale et non verbale), l'assistance humaine sans portage délétère, la mise en oeuvre d'une aide technique compensant uniquement les capacités abolies.
- » Proposer à son encadrement des améliorations techniques ou organisationnelles d'aménagement de son poste de travail et mobiliser les personnes concernées par la prévention des risques dans l'entreprise.
  
- » Cette formation implique un engagement de l'encadrement de la structure employeur, car elle peut conduire à des modifications organisationnelles, techniques ou humaines de la structure.
- » Une telle démarche est bénéfique en particulier :
  - » Pour la personne aidée, qui préserve au maximum sa capacité à se mouvoir dans chacun de ses déplacements, ce qui contribue au maintien de son autonomie et de son bien-être,
  - » Pour l'aidant ou le soignant, qui ne s'expose pas à des contraintes physiques portant atteinte à sa santé.

## PUBLIC CONCERNÉ

- » Salarié du secteur sanitaire et médico-social.

## PRÉREQUIS

- » Aucun.

## MODALITÉS

- » La formation PRAP 2S - ALM est organisée sous la responsabilité et l'encadrement d'un formateur certifié par l'INRS.
- » La durée de la formation est de 28 heures, soit 4 jours, réparties sur 1 à 3 semaines.
- » Les groupes sont composés au minimum de 4 personnes et au maximum de 8 personnes.
- » La formation nécessitant une action sur les postes de travail, a lieu dans l'entreprise, si les modalités d'accueil sont réunies, ou dans nos salles de formations équipées du matériel nécessaire.

## PROGRAMME

- » **Activité physique et démarche de prévention :**
  - » Présentation de la formation dans la démarche de prévention de l'entreprise et la place de l'activité physique aux postes de travail.
  - » Les enjeux humains, économiques et psycho-sociaux pour le personnel et pour l'entreprise.
  - » Les principaux éléments de l'anatomie, les atteintes de l'appareil locomoteur ainsi que les conséquences sur la santé.

### »» Facteurs de risques et conditions de travail :

- »» Les risques biomécaniques, psychosociaux et liés à l'environnement de travail : facteurs aggravants et déterminants de l'activité.
- »» Description de l'activité et repérage des situations dangereuses susceptibles de nuire à la santé.

### »» Analyse de l'activité et prévention :

- »» Les principes généraux de prévention.
- »» Comment analyser une situation de travail ?
- »» Les aménagements au poste de travail et les aides techniques possibles.

### »» Amélioration continue :

- »» Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort, et leurs limites.
- »» La recherche des pistes de solutions, la construction des propositions, leur mise en oeuvre, leur évaluation et à la maîtrise des risques liés à l'activité physique.
- »» Les principes de prévention lors d'un accompagnement à la mobilité (11 déplacements naturels du corps humain).

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- »» Tour de table.
- »» Apports de connaissances théoriques.
- »» Travaux en sous-groupes.
- »» QCM.
- »» Mise en situation aux postes de travail.

## VALIDATION

- »» Cette formation est régie par un ensemble de dispositions définies par l'INRS et le réseau prévention (modalités de mise en œuvre, référentiels, documents administratifs, critères d'évaluation certificative...).
- »» Un certificat PRAP 2S - ALM est délivré aux participants qui ont suivi avec succès la totalité de la formation et satisfait aux évaluations certificatives.
- »» Une attestation de formation est remise aux participants mentionnant la durée et précisant que le nouveau domaine de compétences ALM a été acquis.

## MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES

- »» La validité de ce certificat est fixée à 24 mois et la prolongation de celle-ci est conditionnée par le suivi d'une formation « maintien et l'actualisation des compétences » (MAC), ainsi qu'à la réussite aux épreuves certificatives et à la mesure l'atteinte des objectifs du projet de prévention et de la démarche de l'entreprise d'une durée de 14 heures, réparties sur 2 jours.

