

# Formation PRAP sanitaire et social (2S – ALM)



## OBJECTIFS :

Permettre au salarié de devenir acteur de la prévention et d'être acteur de sa propre prévention.

Le salarié sera capable de :

Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise.

Connaître les risques de son métier

Observer et analyser sa situation de travail.

Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise.



## PEDAGOGIE :

Exposé pédagogique inter actif

Utilisation de matériel simple de manutention.

Applications pratiques par chaque stagiaire.

Remise d'un document récapitulatif à chaque stagiaire.



## PUBLIC CONCERNE :

Tout salarié désireux de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise.



## PRE REQUIS :

Aucun.



## PARTICIPANTS :

Minimum : 4 personnes

Maximum : 10 personnes



## DUREE :

4 jours, soit 28 heures dont 14 heures consacrées à l'ALM.



## INTERVENANTS :

Infirmière DE certifiée Formatrice de formateur PRAP 2S - ALM par l'INRS  
Salariés de H2S Formation ou sous-traitant (Vacataires, Indépendants, Of Partenaires...)



## VALIDATION :

Epreuve certificative INRS.

Attestation de fin de formation.



## LIEU DE LA FORMATION :

En intra : Sur site.

## La présentation de la formation

- ↳ La présentation de la formation dans la démarche de prévention de l'entreprise
- ↳ Le rôle de l'acteur PRAP
- ↳ Le contexte national
- ↳ Les enjeux humains, économiques, financiers et juridiques

## La place de l'activité physique dans la situation de travail

- ↳ La notion de danger, de risques, de situation dangereuse, de dommage
- ↳ L'accident de travail et maladie professionnelle
- ↳ L'homme en situation de travail
- ↳ La notion de charge de travail

## Les principaux éléments de l'anatomie- physiologie

- ↳ Le squelette
- ↳ Les ligaments, muscles, tendons et nerfs
- ↳ Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- ↳ Le fonctionnement d'une articulation

## Les différentes atteintes et leurs conséquences

- ↳ Les atteintes de l'appareil locomoteur
- ↳ Les atteintes au niveau du dos
- ↳ Les TMS des membres supérieurs et inférieurs

## Les facteurs de risques

- ↳ Les différents facteurs de risque d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique
- ↳ Les amplitudes articulaires

## L'analyse de la situation de travail

- ↳ La méthode de description de la situation de travail
- ↳ Les repères méthodologiques de l'analyse des déterminants

## L'amélioration des conditions de travail et principes de prévention

- ↳ Les principes généraux de prévention
- ↳ Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- ↳ La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail
- ↳ La remontée d'information

## L'épreuve certificative n°1

## Les aides techniques à la manutention

- ↳ Les Equipements de Protection Individuels
- ↳ Les outils de préhension
- ↳ Les moyens mécanisés de manutention.



**OBJECTIFS :**

Permettre au salarié de devenir acteur de la prévention et d'être acteur de sa propre prévention.

Le salarié sera capable de :

Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise.

Connaître les risques de son métier

Observer et analyser sa situation de travail

Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise.



**PEDAGOGIE :**

Exposé pédagogique inter actif.

Utilisation de matériel simple de manutention.

Applications pratiques par chaque stagiaire.

Remise d'un document récapitulatif à chaque stagiaire.



**PUBLIC CONCERNE :**

Tout salarié désireux de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise.



**PRE REQUIS :**

Aucun.



**PARTICIPANTS :**

Minimum : 4 personnes

Maximum : 10 personnes



**DUREE :**

4 jours, soit 28 heures dont 14 heures consacrées à l'ALM.



**INTERVENANTS :**

Infirmière DE certifiée Formatrice de formateur PRAP 2S - ALM par l'INRS.

Salariés de H2S Formation ou sous-traitant (Vacataires, Indépendants, Of Partenaires...)



**VALIDATION**

Epreuve certificative INRS.

Attestation de fin de formation.



**LIEU DE LA FORMATION :**

En intra : Sur site.

## Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- ↳ La portée et les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- ↳ Le port de charges simples
- ↳ La caisse avec anse
- ↳ La caisse sans anse
- ↳ La caisse fragile
- ↳ Les seaux
- ↳ Le travail en équipe
- ↳ Les exercices de mises en application

### La Pratique 2S - ALM

- ↳ Identifier les enjeux d'un accompagnement
- ↳ Séquencer les déplacements naturels permettant de se mouvoir
- ↳ Analyser la situation d'un accompagnement
- ↳ Caractériser les aides techniques au regard des situations d'accompagnement

### L'épreuve certificative n°2

#### La synthèse

- ↳ Bilan de la formation
- ↳ Attestation de fin de formation
- ↳ Questionnaire de satisfaction

**La périodicité du certificat est fixée à 24 mois maximum.**

**Le non-respect de l'obligation de formation continue fait perdre la validité du certificat d'acteur PRAP**