



FORMATION PRAP

Industrie - BTP – Commerce (IBC)

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
- ✓ Connaitre 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 :

2 jours, soit 14 heures

INTERVENANT :

Infirmière DE certifiée par l'INRS
Formateurs certifiés par l'INRS
Salariés de H2S Formation ou sous-traitant
(Vacataires, Indépendants, Of Partenaires...)

VALIDATION

Epreuve certificative de l'INRS
Attestation de fin de formation

LIEU DE LA FORMATION :

En intra (sur site) uniquement

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'identification des risques potentiels



S.A.R.L. au capital de 8000€ - RCS Cherbourg : 509 137 790 - Siret : 509 137 790 000 28
Numéro d'existence auprès du Préfet de la région Basse Normandie : 25500094750
Numéro d'autorisation d'exercer du CNAPS FOR-050-2023-03-30-20180581867
29 Hameau Belle Croix, 50630 CRASVILLE Tél : 02 33 23 14 41
e-mail : contact@h2sformation.fr Site internet : www.h2sformation.fr



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

Les aides techniques à la manutention

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

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
 - ✓ Caisse avec anse
 - ✓ Caisse sans anse
 - ✓ Caisse fragile
 - ✓ Seaux
 - ✓ ...
- Le travail en équipe
- Les exercices de mises en application

L'épreuve certificative

La synthèse

- Bilan de la formation



S.A.R.L. au capital de 8000€ - RCS Cherbourg : 509 137 790 - Siret : 509 137 790 000 28
Numéro d'existence auprès du Préfet de la région Basse Normandie : 25500094750
Numéro d'autorisation d'exercer du CNAPS FOR-050-2023-03-30-20180581867
29 Hameau Belle Croix, 50630 CRASVILLE Tél : 02 33 23 14 41
e-mail : contact@h2sformation.fr Site internet : www.h2sformation.fr

