



PHARA PRÉVENTION

Damien PHARABOZ E.I

tel : 06 456 152 06

damienpharaboz@outlook.fr

Formation Initiale Acteur-PRAP 2S Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

Formation uniquement en intra avec un groupe de 10 participants maximum.

Durée de la formation : 28 h 00 en présentiel sur 4 jours (non consécutifs).
Répartis sur 3 semaines maxi en tenant compte des contraintes de l'établissement.

Aucun prérequis. Formation certifiante et ouverte à tout public,
Exerçant son métier dans l'un des secteurs du Sanitaire-Médico-Social :
Hôpitaux, Cliniques, EHPAD, Aide et Soins à Domicile.

❖ OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention.
- Être capable d'Accompagner La Mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi.

❖ PROGRAMME DE LA FORMATION (1er jour) :

• **Comprendre l'intérêt de la prévention :**

Repérer les différents enjeux pour l'entreprise ou l'établissement.

A travers les différents enjeux les participants découvrent les statistiques nationales et de leur secteur d'activité (A.T/MP dont les TMS et les principales causes. Les coûts directs et indirects supportés par l'établissement.

Comprendre l'intérêt de la démarche de prévention (dont le processus de la démarche PRAP, Découverte et échanges autour du DUERP ainsi que sur les 9 principes généraux de prévention).

Situer les différents acteurs (internes et externes à l'établissement) de la prévention et leurs rôles.

Evaluation formative : Jeux de cartes en sous-groupe (les participants doivent associer les acteurs de la prévention et les institutions et leurs missions principales).

• **Connaitre les risques de son métier :**

Comprendre le mécanisme d'apparition du dommage.

Déchiffrer les notions du Danger, Risque et Evènement déclencheur.

Evaluation formative : Jeux interactif « tutoprev » de la CARSAT ou chaque participant doit repérer une situation à risque et capable de répondre aux questions posées.

Reconnaitre les principaux risques de son métier et les effets induits et repérer dans son métier les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé.

Evaluation formative : chaque participant est capable d'évaluer ses acquis en prévention à travers un quizz comportant 20 questions et liées à la première compétence (tph perso fortement recommandé pour se connecter).

• **Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps Humain :**

Connaitre le fonctionnement du corps humain et repérer les limites à son fonctionnement.

Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé.

Associer son savoir sur l'anatomie et son fonctionnement (dont les zones de mobilités articulaires, les facteurs : biomécaniques, individuels, psychosociaux et environnementaux), appréhender et reconnaitre les autres atteintes possibles à la santé (dont le Travail dynamique/statique et approche sur la charge mentale et émotionnelle).

• **Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé :**

Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité.

Connaitre les composantes qui constituent une situation de travail et s'approprier la méthode ITAMAMI.

Identifier et caractériser les risques potentiels liés à l'activité physique et analyser les différentes causes d'exposition à ces risques potentiels.

Comment le travail est-il fait, qu'est-ce qui est sollicité anatomiquement. Estimer la charge physique. Repérer les causes (Humaine, Organisationnelle ou Technique).

- **Proposer des améliorations de sa situation de travail :**

A partir des causes identifiées au cours de son analyse.

En agissant sur l'ensemble des déterminants de sa situation de travail.

En prenant en compte les principes généraux de prévention.

Agir sur l'ensemble des causes en identifiant les besoins en lien avec la suppression ou la réduction des facteurs biomécaniques et la sollicitation des articulations.

Pour chaque besoin identifié, proposer des pistes d'améliorations et définir celles qui dépendent de la personne ou du projet de L'établissement et celles qui devront être remontées tout en s'appuyant sur les 9PGP (Principes Généraux de Prévention).

Evaluation formative : d'après une situation de travail, les participants en sous-groupe recherchent, s'accordent entre eux et avec l'aide du formateur remplissent un document (INRS) représentant la méthode ITAMAMI.

- **Faire remonter l'information aux personnes concernées :**

Identifier les personnes concernées et utiliser les modes de communication et de remontée d'information en vigueur dans l'établissement.

Connaitre et communiquer avec les personnes qui gèrent les différentes remontées d'information (Qui gère quoi, Mode de communication : Verbal, Mail, Document spécifique à l'établissement, Boite à idées, ...)

- **Visite des postes de travail :**

Permettre d'évaluer ses acquis par une observation et une analyse en prenant en compte toute la complexité de l'activité (document INRS). Comparaison avec le travail prescrit et le travail réel. Estimer le risque physique. Identifier les autres risques. Description factuelle des causes. Identifier les besoins en lien avec les causes (Humaine, Organisationnelle où Technique).

- **Bilan 1^{ère} journée de formation :** tour de table pour que chaque participant exprime son ressenti et ses besoins.

❖ **PROGRAMME DE LA FORMATION (2^{ème} jour) :**

- **Retour sur visite des postes de travail :**

Parachever l'observation et l'analyse de la veille (travail en sous-groupe avec document INRS).

Evaluation formative : Chaque participant est capable d'évaluer ses connaissances (réactivation mémoire sur l'anatomie, Accidents et usures, TMS et autres facteurs) par QCM à travers un quizz comportant 20 questions et liées à la deuxième compétence (tph perso fortement recommandé pour se connecter).

- **Se protéger en respectant les Principes de Sécurité Physique et d'Economie d'Effort :**

Connaitre et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail. S'approprier les PSPEE sur une charge inerte (dans un premier temps) en s'appuyant sur les zones de mobilité confortables. Constat des limites des PSPEE en lien avec le fonctionnement et les limites du corps humain et à la prévention des risques.

Connaitre et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention.

Les aides techniques disponibles et utilisées dans l'établissement. A quel moment les utiliser. Les consignes à l'utilisation. Les capacités et le niveau d'autonomie des bénéficiaires. Adapter les pratiques professionnelles en prenant en compte les PSPEE avec pour objectif de supprimer les gestes délétères.

- **1^{ère} évaluation certificative en fin de journée et relative aux compétences 1, 2 et 3 :**

Les participants disposent de 40 minutes et réalisent un travail individuel (document INRS) et conforme au référentiel de l'INRS. A la fin du temps imparti, le formateur corrigera et affichera la correction de l'exercice.

A la demande des participants, la correction peut être envoyée par mail.

- **Bilan 2^{ème} journée de formation :** tour de table pour que chaque participant exprime son ressenti et ses besoins.

❖ **PROGRAMME DE LA FORMATION (3^{ème} jour) :**

- **Identifier les enjeux d'un accompagnement :**

Argumenter les enjeux pour la personne aidée et sa famille.

Identifier les enjeux pour l'accompagnant.

Identifier les enjeux pour l'établissement.

Comprendre la démarche ALM. Appréhender et assimiler les différentes conséquences. Le contexte de l'accompagnement et l'adaptation des pratiques pour Les personnes aidées : âgées e/ou en situation de handicap.

Autonomie et besoins de la personne aidée préservés. Réflexion sur la diminution/voir suppression de la charge physique lors des déplacements. Moins de souffrance. Diminution charge mentale/émotionnelle. Rappel sur la diminution des AT/MP du secteur d'activité. Eviter la désorganisation d'un service et planning perturbés. Qualité du soin et du suivi. Continuité de service.

- **Analyser la situation d'un accompagnement :**

S'assurer des possibilités de la personne aidée à réaliser seule son déplacement.

Identifier les capacités de la personne aidée à réaliser les étapes du déplacement naturel.

Identifier les déterminants liés à l'environnement qui facilitent ou limitent le déplacement.

Prendre en compte les risques pour la personne aidée et l'accompagnant.

Comprendre le schéma décisionnel ALM (document INRS). S'approprier le schéma décisionnel pour un déplacement à faire réaliser jusqu'au déplacement réalisé par l'aidé.

Etre capable de réaliser une évaluation de l'environnement, des capacités du bénéficiaire (dont l'approche du recueil d'informations et des transmissions) et des risques potentiels (aussi bien pour l'aidé que pour l'aidant).

Les caractéristiques des locaux, l'organisation du travail et les équipements (quantité, disponibilité, fonctionnalité, ...).

Adapter son comportement afin d'anticiper les risques potentiels et Identifier si le bénéficiaire est en mesure de réaliser ce déplacement à ce moment. Test prédictifs et consignes directives simples (étape par étape).

- **Séquencer les déplacements naturels permettant de se mouvoir :**

Repérer les étapes nécessaires aux déplacements naturels.

Déterminer les capacités nécessaires à la réalisation des déplacements.

Découvrir les différentes phases lors d'un déplacement naturel (comprendre les aptitudes et les mouvements essentiels).

En sous-groupe appliquent, réfléchissent et décrivent les différentes étapes et les mouvements essentiels pour chacun des déplacements naturels.

- **Caractériser les aides techniques au regard des situations d'accompagnement :**

Identifier les aides techniques au regard des contraintes environnementales.

Déterminer les aides techniques en fonction des caractéristiques des personnes aidées.

Echange sur la connaissance et l'expérience de chacun.

Reconnaitre et citer les aides techniques à utiliser selon le contexte de la personne aidée (les besoins de la personne) et de l'environnement. Le choix de l'aide technique se fera en fonction des capacités à compenser, de l'intérêt des différentes aides techniques à disposition et l'adéquation avec l'environnement.

L'évaluation des risques potentiels pour la personne aidée et pour l'accompagnant (prise en compte des 9 principes généraux de prévention).

- **Mettre en œuvre un accompagnement à partir de son analyse en prenant soin de la personne aidée et de soi :**

Prendre en compte le résultat de l'analyse de la situation d'accompagnement.

Guider la personne aidée en respectant les étapes du déplacement naturel.

Compenser les incapacités par une assistance sans portage délétère en intégrant si nécessaire une aide technique.

Phase d'apprentissage en jeux de rôle.

Accompagner la personne aidée en structurant et indiquant les différentes étapes du déplacement à réaliser en se fondant sur ses connaissances des déplacements naturels (vu en compétence : Séquencer les déplacements naturels permettant de se mouvoir) avec les 3 modes d'assistance : la guidance (verbale et non verbale), l'assistance humaine sans portage délétère et la mise en œuvre d'une aide technique.

Durant cette phase d'apprentissage le formateur fera varier sur les capacités de la personne aidée et entre Guidance verbale et Aide sans portage délétère.

Les apprenants devront prendre en compte le résultat de l'analyse de la situation d'accompagnement, guider la personne aidée en respectant les étapes du déplacement naturel et compenser les incapacités par une assistance sans portage délétère en intégrant si nécessaire une aide technique.

Evaluation formative : Evaluer ses Acquis en mettant en œuvre un accompagnement à partir de son analyse en prenant soin de la personne aidée et de soi (1^{ère} partie).

Jeux de rôle : chaque participant réalise un déplacement naturel en respectant les capacités de la personne, le schéma décisionnel, au regard de l'environnement et des risques (Relatif à la compétence 4)

Après chaque passage échanges entre participants et si besoin, identifient des pistes d'amélioration et à qui les remonter.

- **Bilan 3^{ème} journée de formation :** tour de table pour que chaque participant exprime son ressenti et ses besoins.

❖ PROGRAMME DE LA FORMATION (4^{ème} jour) :

- **Réaliser une Rétroaction formative :**

L'objectif de ce feedback est que chaque participant puisse se positionner (questions/réponses en libre échange) sur la compétence 4.

Evaluation formative : Evaluer ses Acquis en mettant en œuvre un accompagnement à partir de son analyse en prenant soin de la personne aidée et de soi (2^{ème} partie suite).

Chaque participant en jeux de rôle, réalise un déplacement naturel en respectant les capacités de la personne, le schéma décisionnel, au regard de l'environnement et des risques (Relatif à la compétence 4).

Après chaque passage échanges entre participants et si besoin, identifient des pistes d'amélioration et à qui les remonter.

- **2^{ème} évaluation certificative en fin de journée et relative à la compétence 4 :**

Chaque participant dispose de 00h10' de mise en situation d'accompagnement et de justifications, puis 5 minutes sont consacrées aux échanges avec l'auditoire. Le candidat tire au sort un cas pratique visant à accompagner la mobilité d'une personne aidée. Il doit mettre en œuvre une réponse adaptée, avec ou sans aide technique, sécurisante pour l'accompagnant et la personne aidée. Il doit justifier ses choix. Les cas pratiques seront scénarisés par le formateur en faisant varier l'autonomie de la personne aidée, l'environnement et représentant les 10 déplacements naturels.

- **Bilan 4^{ème} journée de formation :** chaque participant évalue l'action de formation à chaud en fin de session par le biais d'un questionnaire individuel puis oralement.

❖ MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Face à face pédagogique alternant théorie et pratique en salle avec vidéo projection (informations et sources du réseau prévention INRS/CARSAT).
- Formation à dominante observatrice et analytique, participative, applicative par les mises en applications, formative et certificative.

- Visite des services et /ou unités pour la partie observation/analyse (si possibilité) et mise en pratique des PSPEE (Principes de Sécurité Physique et d'Economie d'Effort) concernant la mobilisation des personnes.

- Mannequin INRS, Colonnes vertébrales, Documents de travail formatifs et certificatifs selon référentiel INRS, 2 caisses dont une sans poignées, Autre objets correspondants à l'activité de l'établissement et les aides techniques associées.

Matériels de l'établissement obligatoire pour la partie formative et certificative : lit médicalisé avec potence, fauteuil roulant, fauteuil de confort et/ou de transfert, lève-personne électrique, verticalisateur électrique et draps de glisse.

Optionnel : lève-personne électrique sur rail (si possibilité prévoir une chambre), Planche Roll bord, Déambulateur, Cannes de marche.

Matériel formateur : Planche de transfert incurvée, draps de glisse, coussin unidirectionnel, coussin de retournement.

- Les participants doivent se munir d'une tenue adaptée pour les mises en situations.

❖ VALIDATION DE LA FORMATION :

- Chaque apprenant est évalué par une méthode formative durant les 4 jours.
De plus, une évaluation de l'action de formation orale est réalisée à chaud en fin de chaque journée.
- Evaluations certificatives des compétences à la fin du 2^{ème} jour et du 4^{ème} jour.
L'obtention du certificat est soumise aux conditions de suivi de la totalité de la formation, de satisfaction aux 2 épreuves certificatives et conformes aux référentiel INRS.
- La validation du certificat Acteur-PRAP est fixée à 2 ans et la prolongation de celle-ci est conditionnée par le suivi d'un recyclage (MAC) Maintien et Actualisation des Compétences sur 2 jours (soit 14h00) tous les 24 mois, ainsi qu'à la réussite des 2 épreuves certificatives.

❖ ENSEIGNEMENT DE LA FORMATION :

- Organisme et formateur certifiés par le réseau prévention INRS/CARSAT (*habilitation : 1490360/2020/Prap-2S-01/O/06*)