



PHARA PRÉVENTION

Damien PHARABOZ E.I

tel : 06 456 152 06

damienpharaboz@outlook.fr

## Formation Initiale Acteur-PRAP ibc Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

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

Durée de la formation : 14 h 00 en présentiel sur 2 jours (consécutifs ou non).  
Répartis sur 2 semaines maxi en tenant compte des contraintes de l'entreprise.

Aucun prérequis. Formation certifiante et ouverte à tout public,  
Exerçant son métier dans l'un des secteurs de l'Industrie, du BTP, Commerces,  
Secteurs Tertiaire et de la Petite Enfance.

### ❖ 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.

### ❖ 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'entreprise.*

*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'entreprise) 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'entreprise 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'entreprise.

*Connaître 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 et Identifier les autres risques.*

*Description factuelle des causes.*

*Identifier les besoins en lien avec les causes (Humaine, Organisationnelle ou Technique).*

- **Bilan 1<sup>ère</sup> journée de formation :** tour de table pour que *chaque participant exprime son ressenti et ses besoins.*

❖ **PROGRAMME DE LA FORMATION (2<sup>ème</sup> 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 :**

Connaître 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 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.*

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

*Les aides techniques disponibles et utilisées dans l'entreprise.*

*A quel moment les utiliser et les consignes à l'utilisation.*

*Adapter les pratiques professionnelles en prenant en compte les PSPEE avec pour objectif de supprimer les gestes délétères (visite et pratique sur les postes de travail).*

- **Evaluation 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 finale de la 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 postes de travail pour la partie observation/analyse et mise en pratique des PSPEE (Principes de Sécurité Physique et d'Economie d'Effort) sur postes de travail.
- 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'entreprise et les aides techniques associées.
- 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 2 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<sup>ème</sup> jour.  
*L'obtention du certificat est soumise aux conditions de suivi de la totalité de la formation, de satisfaction à l'épreuve certificative et conforme au 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 1 jour (soit 07h00) tous les 24 mois, ainsi qu'à la réussite de l'épreuve certificative.

#### ❖ ENSEIGNEMENT DE LA FORMATION :

- Organisme et formateur certifiés par le réseau prévention *INRS/CARSAT* (*habilitation : 1490361/2020/Prap-ibc-01/O/06*)