

## Formation PRAP Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

### **Objectif :**

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Se situer en tant qu'acteur de Prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.
- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain afin d'identifier les risques.
- Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement.
- Proposer des améliorations de sa situation de travail.

**Public :** Toute personne devant être acteur PRAP

**Prérequis :** Aucun

### **Recommandation ou obligation légale :**

- Référentiel INRS
- Camira est habilité par l'INRS pour la formation PRAP

### **Démarche et moyens pédagogiques :**

- Pédagogie active basée sur des échanges avec les participants
- Mise en situation pratique pour l'appropriation des apports théoriques réalisés
- Utilisation de cas concrets de l'entreprise ou de l'établissement
- Possibilité de travail inter session par les participants
- Formateur certifié dans le cadre de l'habilitation INRS

### **Evaluation :**

- Evaluation certificative selon référentiel INRS
- Délivrance d'un **certificat d'acteur PRAP**.

Cette démarche vise à faire acquérir aux participants des compétences leur permettant de participer efficacement à l'amélioration de leurs conditions de travail.

La formation PRAP s'intègre dans une démarche globale de prévention, avec la mobilisation des acteurs et des décideurs de l'entreprise ou de l'établissement.

### **Contenu de la formation :**

#### **I - LES ENJEUX ET INTERET DE LA PREVENTION**

- Les accidents et maladies professionnels
- Les bénéfices de la prévention
- Les personnes chargées de la prévention
- Définition d'un risque / d'un danger
- Prévention et protection

#### **II - CONNAITRE LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN ET SES LIMITES**

- Le squelette et les articulations
- Les muscles et les tendons
- Les nerfs
- La colonne vertébrale
- Les vertèbres et les disques intervertébraux
- Les atteintes à la colonne vertébrale
- Les conséquences des gestes répétitifs
- Les facteurs de risques...

#### **III - OBSERVER SON TRAVAIL POUR IDENTIFIER CE QUI PEUT NUIRE A LA SANTE**

- Définir les situations de travail
- Observer les situations dangereuses
- Identifier, décrire et caractériser les risques liés à l'activité physique

#### **IV - PARTICIPER A LA PREVENTION ET A LA MAITRISE DES RISQUES DANS L'ENTREPRISE OU L'ETABLISSEMENT**

- Les 9 principes généraux de prévention
- Identifier et proposer de pistes d'amélioration
- Communiquer les remontées d'informations au sein de l'entreprise ou de l'établissement
- Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

#### **V - SYNTHESE, BILAN ET EVALUATION DE LA FORMATION**