

# Acteur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP)

Gestes et postures : acteur PRAP - Option IBC (Industries, Bureaux, Commerces)

**Validation :**

Certification

**Lieu(x) :**

Entreprise

**Durée :**

2 jours

**Délais d'accès :**

entrée permanente suivant les disponibilités

**Les +  
de la formation**

Formation permettant d'obtenir le certificat d'acteur PRAP (valable 24 mois)

**Public :**

Toutes personnes ayant une activité physique importante dans son travail

**Méthodes et moyens pédagogiques :**

Etudes de cas, exercices d'application

**Intervenants :**

Formateur habilité par l'INRS à délivrer la formation en Prévention des Risques Liés à l'Activité Physique (PRAP)

## OBJECTIFS

**A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :**

- Identifier les risques professionnels et les atteintes à la santé potentielles liés à son poste de travail
- Proposer des améliorations de son poste de travail en impliquant les acteurs de l'entreprise
- Se protéger en utilisant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

## PROGRAMME

- Présentation de la formation-action PRAP dans la démarche de prévention de l'entreprise ou de l'établissement
- La réglementation applicable : articles L4121 et L4541-1 du Code du travail
- Définitions de base : danger, risque, dommage, situation dangereuse, accident du travail, maladie professionnelle, TMS
- Les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'établissement, les statistiques associées
- Les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leur conséquence sur la santé
- Les facteurs de risque d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique
- La portée et les limites des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort
- Observation et description de son activité et repérage des solutions pouvant nuire à sa santé
- Méthodes d'analyse des déterminants de l'activité physique et application à sa situation de travail
- Recherche des pistes d'amélioration des conditions de travail en fonction des principes généraux de prévention, des principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail en agissant sur des différentes composantes de la situation de travail.

Cette formation s'inscrit dans une démarche globale d'amélioration des conditions de travail.

L'amélioration des conditions de travail n'est pas qu'une contrainte et un coût, c'est aussi et surtout l'occasion de mobiliser, dynamiser un groupe de travail et aussi d'améliorer l'efficacité globale de l'entreprise ou de l'établissement.

## ORGANISATION

Intra-entreprise