

**PROGRAMME DE FORMATION (14 heures)**  
**« PRAP – Prévention des Risques liés à l'Activité Physique »**  
**Option IBC : Industrie, Commerce et Bâtiment**

**SEQUENCE 1 – (1<sup>ERE</sup> DEMI-JOURNEE)**

**1.1. OBJECTIFS**

---

- Comprendre la démarche de Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP).
- Être capable d'appréhender les notions de danger, situation dangereuse, dommage, risques, accident du travail (AT) et maladie professionnelle (MP).
- Être capable d'identifier la nature et l'importance des AT et des MP liés à l'activité physique dans son établissement ou établissement, dans la branche professionnelle et/ou au plan national.
- Être capable d'identifier les préjudices humains et économiques pour l'entreprise ou l'établissement et son personnel.
- Être capable d'énoncer et de situer les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur.

**1.2. CONTENU PEDAGOGIQUE**

---

**Accueil et présentation**

- Présentation de la formation dans la démarche de prévention de l'entreprise.
- Attentes des stagiaires.
- Déroulement et organisation de la formation-action PRAP.

**Les risques et leurs enjeux**

- Définitions des notions de danger, situation dangereuse, dommage, risques, activité physique, AT et MP.
- Exercice : la chasse aux risques
- Eléments statistiques sur les AT et MP au niveau national, dans la branche professionnelle et dans l'entreprise.
- Les coûts de ces risques.

**La mécanique humaine**

- Le squelette
- L'articulation (vidéo)
- Les ligaments et les tendons
- Les muscles et les différentes formes de travail musculaire.
- La colonne vertébrale : vertèbres, disques et possibilités articulaires.

**1.3. METHODOLOGIE**

---

- Exposés théoriques (transmission de connaissances).
- Brainstorming (échanges et développement de la réactivité).

**SEQUENCE 2 – (2<sup>EME</sup> DEMI-JOURNEE)**

**2.1. OBJECTIFS**

---

- Être capable d'identifier les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé.
- Être capable d'identifier les différents facteurs de risques : biomécaniques, psychosociaux et ceux liés à l'environnement physique (vibrations, froid, bruit, éclairage).
- Être capable d'appréhender la notion de situation de travail.
- Être capable de caractériser la place de l'activité physique (gestes, postures, effort, déplacements avec ou sans charge) dans sa situation de travail, combinée aux activités perceptives et mentales

**2.2. CONTENU PEDAGOGIQUE**

---

**Les atteintes à la santé**

- Les lésions du muscle.
- Les affections des tendons.
- Les Troubles Musculo-squelettiques (TMS) : définition.
- L'épaule et la tendinite de la coiffe des rotateurs (vidéo)
- Le coude et l'épicondylite (vidéo)
- Le poignet et le syndrome du canal carpien (vidéo)
- L'accident discal et ses différentes formes

**Les différents facteurs de risques**

- Aspects biomécaniques : la charge, l'amplitude articulaire, la répétitivité, la durée exposition.
- Aspects psychosociaux : stress, relations sociales, violences, organisation du travail.
- Aspects environnementaux : vibrations, températures extrêmes, bruit, éclairage.

**L'activité physique en situation de travail**

- Définitions des notions de tâches, activité, activité de travail, travail prescrit et travail réel.
- Décrire une situation de travail : qui, avec qui, comment, quand, avec quoi, où, pourquoi faire ?
- Exercice : chaque stagiaire décrit sa propre situation de travail en
- Exercice : visionnage d'une vidéo et description de l'activité de travail (ce que faire le travailleur).

**Epreuve certificative n°1**

**2.3. METHODOLOGIE**

---

- Exposés théoriques (transmission de connaissances)
- Brainstorming (échanges et développement de la réactivité)
- Jeux de rôle (prise de conscience d'attitudes et analyse de situations)

**SEQUENCE 3 – (3<sup>EME</sup> DEMI-JOURNEE)**

**3.1. OBJECTIFS**

---

- Être capable de décrire les sollicitations de l'appareil locomoteur dans son activité.
- Être capable d'identifier les déterminants de son activité physique.
- Être capable de faire le lien entre les atteintes à sa santé et les déterminants de son activité physique

**3.2. CONTENU PEDAGOGIQUE**

---

**Les déterminants de l'activité physique**

- Repère méthodologiques de l'analyse des déterminants (flux, reprise de charge, zone de travail accessible ou inaccessible...).

**« Audit » en atelier**

- Analyse, en atelier, des situations de travail des stagiaires.
- Repérage des situations pouvant nuire à la santé.
- Exercice : compléter la grille d'analyse lors de l'observation des situations : les sollicitations et les déterminants.

**Restitution et mise en commun des observations**

- Analyse de l'activité (tâches et actions concernées) : ce que fait l'opérateur ?
- Analyse des sollicitations biomécaniques (postures, gestes, déplacements) : comment il le fait ?
- Liste des déterminants de l'activité physique : pourquoi il le fait comme ça ?
- Risques encourus : effets nocifs pour l'opérateur ?
- Pistes de solutions et axes d'amélioration : quelles propositions ?

**Epreuve certificative n°2**

**3.3. METHODOLOGIE**

---

- Brainstorming (échanges et développement de la réactivité)
- Pédagogie de projet (confrontation entre la théorie et la réalité du terrain)
- Etudes de cas (recherche de solutions et résolution de problèmes)

**SEQUENCE 4 – (4<sup>EME</sup> DEMI-JOURNEE)**

**4.1. OBJECTIFS**

---

- Être capable de proposer des améliorations en s'appuyant sur les principes généraux de prévention.
- Être capable de proposer des améliorations techniques ou organisationnelles en s'appuyant sur les principes de base d'aménagement des postes de travail.
- Être capable d'appréhender la portée et les limites des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans la manutention manuelle de charges inertes.

**4.2. CONTENU PEDAGOGIQUE**

---

**Les principes généraux de prévention**

- Présentation des 9 principes généraux de prévention.
- Exercice : proposer un ou plusieurs exemples d'amélioration s'appuyant chaque principe.

**Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail**

- Position debout : facteurs de sécurité et de confort (caractéristiques dimensionnelles), inconvénients du maintien de la posture debout prolongée.
- Position assise : facteurs de sécurité et de confort (caractéristiques dimensionnelles), inconvénients du maintien de la posture assise prolongée.
- Alternance position assise, position debout.
- Les zones de travail.
- L'adaptation des outils.
- Les aides techniques à la manutention.

**Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort**

- Présentation des 5 grands principes de sécurité physiques et d'économie d'effort : se rapprocher le plus possible de la charge ; verrouiller sa colonne vertébrale et utiliser ses jambes ; assurer la prise des mains ; faire travailler les bras en traction simple ; utiliser les points d'appui, le poids et la poussée.
- Exercice : rechercher et mettre en application ces principes avec objets pédagogiques.
- La portée et les limites de ces principes.

**Epreuve certificative n°3**

**Bilan et évaluation de la formation**

- Synthèse et bilan.
- Evaluation de la satisfaction à chaud de la formation.
- Remise d'un document technique de fin de formation.

**4.3. METHODOLOGIE**

---

- Exposés théoriques (transmission de connaissances)
- Brainstorming (échanges et développement de la réactivité)
- Jeux de rôle (prise de conscience d'attitudes et analyse de situations)