

**PROGRAMME DE FORMATION**  
**« PRAP – Prévention des Risques liés à l'Activité Physique »**

**OBJECTIF DE LA FORMATION**

- Former les salariés à la prévention des risques liés à l'activité physique.
- Faire acquérir aux salariés des connaissances leur permettant de participer efficacement à l'amélioration de leurs conditions de travail.

**1. SITUER L'IMPORTANCE DES RISQUES D'ACCIDENTS ET DE MALADIES PROFESSIONNELLES LIES A LA MANIPULATION, AU TRANSPORT MANUEL, AUX POSTURES DE TRAVAIL ET AUX GESTES REPETITIFS**

- Objectifs pédagogiques
  - Utiliser les concepts de base de la prévention des risques liés à l'activité physique.
  - Mesurer l'importance des accidents du travail et des maladies professionnelles liés à l'activité physique.
    - Identifier les conséquences pour le salarié et l'entreprise.
- Programme
  - Objectifs et dispositifs de la formation.
  - Définitions de base (risque, accidents du travail, maladie professionnelle, TMS, pénibilité, manipulation, transport manuel...)
  - Statistiques nationales et de l'entreprise sur les accidents du travail et les maladies professionnelles dus à l'activité physique :
    - nature et importance des lésions ;
    - ratio entre le nombre de salariés accidentés ou atteints de maladies professionnelles et le nombre de salariés du régime général ;
    - conséquences pour le salarié et l'entreprise ;
    - coût humain, social, financier...

**2. IDENTIFIER ET CARACTERISER LES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE EN UTILISANT LES CONNAISSANCES ANATOMIQUES ET PHYSIOLOGIQUES SUR LE CORPS HUMAINS**

- Objectifs pédagogiques
  - Connaître les principes généraux du fonctionnement de la mécanique humaine.
  - Identifier les risques liés aux pratiques quotidiennes.
- Programme
  - Notions élémentaires d'anatomie et physiologie des différents appareils et/ou systèmes (mécanique humaine).
  - L'activité et la fatigue.
  - Énoncé des facteurs aggravants entraînant la détérioration du fonctionnement articulaire (vieillesse, vibrations, postures contraignantes, port de charges, mouvements...).
  - Énoncé des quatre principales lésions relatives au disque intervertébral (lumbago, sciatique, hernie discale, tassement discal).
  - Énoncé des astreintes musculaires, tendineuses et ligamentaires.
  - Énoncé des principales lésions provoquées par l'hyper-sollicitation des membres supérieurs et inférieurs (TMS...).

**3. IDENTIFIER LES ELEMENTS DETERMINANT LES GESTES ET LES POSTURES DE TRAVAIL**

- Objectifs pédagogiques
  - Identifier les éléments déterminants des situations de travail.
  - Connaître l'influence de ces déterminants sur les gestes et postures.
  
- Programme
  - Les éléments déterminants (flux, reprise de charge, zone de travail accessible ou inaccessible...).
  - Notions d'ergonomie.

**4. APPLIQUER LES PRINCIPES DE BASE DE SECURITE PHYSIQUE ET D'ECONOMIE D'EFFORTS PERTINENTS EN FONCTION DE LA SITUATION DE TRAVAIL**

- Objectifs pédagogiques
  - Utiliser la mécanique humaine en fonction des risques et du potentiel du personnel.
  - Discerner les situations de travail occasionnelles de celles qui sont répétitives.
  - Appliquer les principes de base dans les situations occasionnelles de lever et de porter de charges.
  
- Programme
  - Conditions préalables à toute activité physique de travail :
    - identifier ce qui est ou non répétitif ;
    - utiliser des vêtements adaptés (gants, chaussures de sécurité, vêtements de travail) ;
    - ajuster son effort en fonction de ses capacités.
  - Principes de base :
    - évaluer l'action à mener (nature de la charge et du trajet...) ;
    - plier les jambes, garder le dos droit, s'approcher de la charge ;
    - assurer l'équilibre ;
    - utiliser les points d'appui.

**5. PROPOSER DES AMELIORATIONS AFIN D'EVITER OU DE REDUIRE LES RISQUES IDENTIFIES**

- Objectifs pédagogiques
  - Observer et analyser une situation de travail.
  - Connaître les principes d'aménagement dimensionnel du poste de travail.
  - Proposer des améliorations.
  
- Programme
  - Observation et analyse d'une situation de travail.
  - Aménagement dimensionnel du poste 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 ;
    - situation de travail dynamique ;
    - zone de travail ;
    - adaptation des outils...