

# PRAP 2S - Prévention des Risques liés à l'Activité Physique Sanitaire et Social



## Prévention - Sécurité

Référence formation : 6-SP-SANS - Durée : 4 jours

### Objectifs

Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liées à l'activité physique dans son entreprise  
Identifier les risques liés à l'activité physique  
Repérer les situations pouvant nuire à sa santé  
Contribuer à la mise en œuvre de la Prap, en proposant des améliorations techniques et organisationnelles et en maîtrisant les risques

### Pré-requis

Pas de prérequis spécifique Pour le MAC : être titulaire du certificat d'acteur prap

## Contenu pédagogique

### Ouverture de la formation

- Présentation de la formation, identification des attentes et des objectifs des participants

### Un enjeu majeur de santé au travail

- Présentation de la formation dans la démarche de prévention de l'entreprise
- Situer les différents acteurs de la prévention et leurs rôles
- L'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle
- Les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise

### L'activité physique dans sa situation de travail

- Description d'une situation de travail
- Combinaison des différentes activités (observables et non observables) dans la réalisation d'une tâche

### Le fonctionnement du corps humain et ses limites



## XXL Formation

34 rue Raymond Aron  
76130 Mont Saint Aignan

Tél : 02 35 12 25 55 – Fax : 02 35 12 25 56

N° siret : 485 050 611 00014 – N° d'agrément : 23.76.03752.76

- Le squelette
- Les ligaments, muscles, tendons et nerfs
- La colonne vertébrale
- L'articulation

### Les dommages liés à l'activité physique

- Les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé
- Les facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnement physique)

### Les risques d'atteinte à la santé

- Description de l'activité de l'entreprise et repérage des situations pouvant nuire à la santé des salariés
- Repères méthodologiques de l'analyse des déterminants de l'activité physique les facteurs de risques
- Analyse des déterminants de son activité physique dans sa situation de travail

### Les pistes d'amélioration

- Les principes généraux de prévention
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- Adaptation des outils de travail et du poste
- Les aides techniques à la manutention
- La portée et les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Les principes de base de la manutention pour les personnes à mobilité réduite
- Faire remonter l'information aux personnes concernées

### La protection : les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort : les connaître et les appliquer à toutes les situations de travail
- Les différents équipements mécaniques et aides à la manutention : les connaître et savoir les utiliser

### Spécialisation Sanitaire et Social

- Identification des enjeux d'un accompagnement par rapport à la personne aidée et sa famille, à l'accompagnant et à l'établissement
- Evaluation du potentiel de la personne soignée ou aidée
- Règles à respecter dans la mise en œuvre des principes des manutentions des personnes : les étapes nécessaires aux déplacements
- naturels et la capacité nécessaire à la réalisation des déplacements



**XXL Formation**

34 rue Raymond Aron  
76130 Mont Saint Aignan

Tél : 02 35 12 25 55 – Fax : 02 35 12 25 56

N° siret : 485 050 611 00014 – N° d'agrément : 23.76.03752.76

- Déplacement naturel de la personne : analyser la situation d'un accompagnement
- Mise en pratique des techniques de manutention manuelle
- Les aides techniques spécifiques 2s : les caractériser et les déterminer en fonction des personnes aidées

## Mise en forme des propositions

### Synthèse et bilan

Synthèse et bilan

- Atteintes des objectifs et évaluation
- Certification Prap

### Effectif : jusqu'à 10 participants

### Précision : sur les 4 jours de la formation, 2 sont consacrés à l'accompagnement de la mobilité

Précision : sur les 4 jours de la formation, 2 sont consacrés à l'accompagnement de la mobilité

### Périodicité du maintien des compétences : 2 ans

Périodicité du maintien des compétences : 2 ans

### Durée de la formation du Maintien et actualisation des compétences (MAC) : 2 jours (dont 1 jour consacré à l'accompagnement de la mobilité)

Durée de la formation du Maintien et actualisation des compétences (MAC) : 2 jours (dont 1 jour consacré à l'accompagnement de la mobilité)

### Profil formateur : formateur PRAP IBC certifié INRS

Profil formateur : formateur PRAP IBC certifié INRS

### Contexte réglementaire : Art. L4121-3 du Code du Travail

Contexte réglementaire : Art. L4121-3 du Code du Travail

#### Organisation

Les sessions de formation ont lieu de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

#### Profil formateur

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité

#### Moyens pédagogiques

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur.
- Travail d'échange avec les apprenants sous forme de réunion -



### XXL Formation

34 rue Raymond Aron  
76130 Mont Saint Aignan

Tél : 02 35 12 25 55 – Fax : 02 35 12 25 56

N° siret : 485 050 611 00014 – N° d'agrément : 23.76.03752.76

|   |  |
|---|--|
|   | <p>discussion.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle.</li><li>• Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.</li><li>• Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques (en moyenne sur 30 à 50% du temps)</li></ul>   |
| <b>Moyens techniques en formation <u>présentielle</u></b> | <p>Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation et équipée avec :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ordinateurs</li><li>• Vidéo projecteur ou Écran TV interactif</li><li>• Tableau blanc ou Paper-Board</li></ul>  |
| <b>Moyens techniques en formation <u>distancielle</u></b> | <p>A l'aide d'un logiciel comme © Microsoft Teams ou Zoom, un micro et une caméra pour l'apprenant.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la session en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.</li><li>• Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.</li><li>• L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, ressources formateur, fichiers d'exercices ...) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré.</li><li>• Les participants recevront une convocation avec le lien de connexion à la session de formation.</li><li>• Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à <a href="mailto:commercial@xxlformation.com">commercial@xxlformation.com</a></li></ul> |
| <b>Modalités d'évaluation</b>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Positionnement préalable oral ou écrit.</li><li>• Feuille de présence signée en demi-journée.</li><li>• Evaluation des acquis tout au long de la formation.</li><li>• Questionnaire de satisfaction</li><li>• Attestation de stage à chaque apprenant</li><li>• Evaluation formative tout au long de la formation.</li><li>• Evaluation sommative faite par le formateur ou à l'aide de la certification <b>NULL</b> : <a href="https://www.francecompetences.fr/recherche/NULL">https://www.francecompetences.fr/recherche/NULL</a></li></ul>   |
| <b>Public concerné</b>                                    | Salariés - Demandeur d'emploi - Reconversion professionnelle   |
| <b>Adaptation pédagogique et matérielle</b>               | Si vous avez besoin d'adaptation matérielle ou pédagogique, merci de prendre contact avec notre référent Handicap par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à <a href="mailto:handicap@xxlformation.com">handicap@xxlformation.com</a>  |

**XXL Formation**

34 rue Raymond Aron  
76130 Mont Saint Aignan

Tél : 02 35 12 25 55 – Fax : 02 35 12 25 56

N° siret : 485 050 611 00014 – N° d'agrément : 23.76.03752.76