

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

Ressources Humaines - Développement Durable - RSE - QSSE

Prévention Santé - Sécurité

**Référence :** 6-SP-SANS

**Durée :** 4 jours

**Présentiel ou en classe à distance**

Mise à jour : 27/11/2023

**Tarif Inter :** 350 € Prix HT jour / personne

**Tarif Intra :** 1400 € Prix HT jour / groupe

Durée de validité : du 01/01/2026 au 31/12/2026

## 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

## Prérequis

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

## Public concerné

Tout public travaillant dans les secteurs sanitaire et social, établissements de santé, structures d'aides et de soins à la personne, etc.

## 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

- 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
- 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
- **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)
- **Profil formateur** : formateur PRAP IBC certifié INRS
- **Contexte réglementaire** : Art. L4121-3 du Code du Travail

---

### **Moyens pédagogiques**

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur.
- Travail d'échange avec les apprenants sous forme de réunion - discussion.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle.
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques (en moyenne sur 30 à 50% du temps)

**Modalités pédagogiques** : Présentiel, Distanciel et AFEST

### **Moyens techniques**

#### **En formation présente**

Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation et équipée avec :

- Ordinateurs
- Vidéo projecteur ou Écran TV interactif
- Tableau blanc ou Paper-Board

#### **En formation distancielle**

A l'aide d'un logiciel comme ® Microsoft Teams ou Zoom, un micro et une caméra pour l'apprenant.

- 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.
- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.

- 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.
- Les participants recevront une convocation avec le lien de connexion à la session de formation.
- 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 [commercial@xxlformation.com](mailto:commercial@xxlformation.com)

## Modalités d'évaluation

- Positionnement préalable oral ou écrit.
- Feuille de présence signée en demi-journée.
- Evaluation des acquis tout au long de la formation.
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage à chaque apprenant
- Evaluation formative tout au long de la formation.
- Evaluation sommative faite par le formateur.

## Profil du formateur

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

## Adaptation pédagogique et matérielle

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 [handicap@xxlformation.com](mailto:handicap@xxlformation.com)

## Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.

### Nos sessions INTER 2026

Sessions de formation à venir :

- Aucune session à venir pour cette formation.

### Nos sessions INTRA 2026

Pour organiser cette formation en intra-entreprise, veuillez nous contacter par mail à [commercial@xxlformation.com](mailto:commercial@xxlformation.com) ou par téléphone au 02 35 12 25 55