

Durée

4 séances de 4 heures, soit 16 heures

Public

Tout salarié d'entreprise des secteurs Industrie, Bureaux ou Commerce

Pre-requis :

Constitution d'un groupe de travail en entreprise

Objectifs

A la fin de la formation, le salarié acteur sera capable de :

- Se situer comme acteur de prévention des risques liés à l'activité physique.
- Observer et analyser son poste de travail, en s'appuyant sur la connaissance du fonctionnement du corps humain.
- Devenir force de proposition afin de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise, en remontant les principes d'économie d'effort.

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques et pratiques
Travail en sous-groupe
Analyse de poste

Validation

Certificat de compétence Acteur PRAP reconnu par le réseau de Prévention (INRS)

Intervenant

Formateur PRAP habilité par l'INRS

Lieu

Sur site client

« La formation PRAP peut être intégrée dans une démarche globale de prévention. A l'issue de la démarche PRAP, votre entreprise sera en mesure de mettre en oeuvre les pistes d'améliorations organisationnelles émises lors des séances de formation. Chacune des pistes d'améliorations est hiérarchisée par le formateur certifié INRS en tenant compte des principes généraux de prévention issu du Code du Travail (article 4121-2).

La démarche PRAP s'effectue en trois temps :

- Une première journée de recueil d'informations (vos indicateurs de prévention, un recueil d'informations numérique)
- Vos formations PRAP en un minimum de 14 heures pour obtenir le certificat de prévention validé par le réseau de prévention
- Un compte rendu d'une journée au cours duquel les pistes d'améliorations sont évoquées en présence de votre CHSCT ...



Première demi-journée : 4 heures

- Comprendre l'intérêt de la prévention en entreprise
- Les chiffres des AT-MP au niveau national, dans la branche et dans l'établissement des stagiaires
- Les acteurs de prévention dans l'établissement et leurs rôles
- Connaître les risques de son métier
- Comprendre le phénomène d'apparition du risque
- Repérer dans son métier les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé ou d'entraîner des efforts inutiles

Deuxième demi-journée : 4 heures

- Connaître le fonctionnement du corps humain
- Repérer les limites du fonctionnement du corps humain (mobilité des articulations, gestes répétitifs, zone de mobilité confortables, astreignantes ou dangereuses)
- Apprendre à observer une situation de travail : Méthode ITAMAMI *Travail en sous groupe.*

Troisième demi-journée : 4 heures

- Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité (analyse d'une situation à risque sur son poste de travail)
- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique potentiels (chutes de plain pied, de hauteur, TMS liés à l'activité physique...)
- Les causes d'exposition aux risques potentiels : les facteurs biomécaniques, les facteurs aggravants, les facteurs psychosociaux et le stress

Quatrième demi-journée : 4 heures

- Proposer des améliorations de sa situation de travail
- Faire remonter l'information aux personnes concernées
- Les principes de sécurité et d'économie d'effort
 - En entreprise : les principes de sécurité applicables à l'ensemble des situations de travail. Les aides mécaniques, la manutention manuelle
 - Dans la vie quotidienne