

# Prévention des Risques liés à l'Activité Physique Industrie Bâtiment Commerce et activités de bureau (PRAP IBC) - 1/2



Cette formation vise à :

- Être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement,
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues,
- Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention.



- Toute personne capable de contribuer à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique auxquels il est exposé.
- Aucun pré-requis



Équipe pédagogique : Un ergonome-psychologue du travail habilité PRAP IBC et 2S par l'INRS depuis 2015 et 1 ergonome habilité PRAP IBC depuis 2022.

Les supports techniques utilisés : Vidéoprojecteur, Diaporamas, vidéos, photos, paperboard ou tableau blanc, exercices, le mémento INRS ED 7201 « Devenir acteur PRAP ».

Les moyens pédagogiques : alternance d'apports théoriques, méthodologiques. Exercices pratiques et mises en situation.

Matériel pédagogique :

- Une caisse avec poignées,
- Une caisse sans poignée,
- Tout autre objet correspondant à l'activité de l'entreprise et les aides techniques associées.



*Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.*

## 1 - Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement

- Comprendre l'intérêt de la prévention
  - Repérer les différents enjeux pour l'entreprise ou l'établissement
  - Comprendre l'intérêt de la démarche de prévention
  - Situer les différents acteurs de la prévention et leurs rôles
- Connaître les risques de son métier
  - Comprendre le mécanisme d'apparition du dommage
  - Reconnaître les principaux risques de son métier et les effets induits
  - Repérer, dans son métier, les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé

## 2 - Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.

- Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain.
  - Connaître le fonctionnement du corps humain
  - Repérer les limites du fonctionnement du corps humain
  - Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé
- Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé
  - Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité
  - Identifier et caractériser les risques potentiels liés à l'activité physique
  - Analyser les différentes causes d'exposition à ces risques potentiels

## Prévention des Risques liés à l'Activité Physique Industrie Bâtiment Commerce et activités de bureau (PRAP IBC) - 2/2



### 3 - Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention

- Proposer des améliorations de sa situation de travail
  - A partir des causes identifiées au cours de son analyse
  - En agissant sur l'ensemble des déterminants de sa situation de travail
  - En prenant en compte les principes généraux de prévention
- Faire remonter l'information aux personnes concernées
  - Identifier les personnes concernées
  - Utiliser les modes de communication et de remontée d'information en vigueur dans l'entreprise ou l'établissement
- Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
  - Connaître et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail
  - Connaître et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention

Durée : 2 jours (14h)



- Une épreuve certificative et des évaluations formatives sont proposées aux stagiaires de façon à permettre une évaluation distincte de chaque compétence. Elles sont regroupées en situations d'évaluation qui correspondent au plus proche de leurs situations réelles de travail. Les compétences sont évaluées durant la formation par le formateur PRAP en respectant les modalités définies par le référentiel.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
  - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
  - Évaluation par le stagiaire :
    - de l'atteinte des objectifs ;
    - de la qualité de la formation ;
    - de la qualité du formateur.



La validité du certificat « acteur PRAP » est fixée à deux ans, et la prolongation de celle-ci est conditionnée par le suivi d'un stage « Maintien et Actualisation des Compétences » (MAC) tous les 24 mois, ainsi qu'à la réussite de l'épreuve certificative.

En cas de changement de poste ou de modification importante de l'environnement de travail, une actualisation de la formation est nécessaire.

# Prévention des Risques liés à l'Activité Physique secteur Sanitaire et Médico-Social (PRAP 2S) - 1/2

## Version Accompagnement à la Mobilité (ALM)



**Nouveauté ALM :** au sein des formations PRAP 2S, une partie était consacré à l'apprentissage de techniques de mobilisation de personnes. Toutefois la mise en œuvre de ces techniques en situation professionnelle montre ses limites en matière de prévention au vu de la sinistralité dans ce secteur. La formation PRAP 2S et le MAC PRAP 2S ont donc évolué avec le développement de nouvelles compétences relatives à l'Accompagnement de La Mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi (appelé ALM). L'ALM est une démarche basée sur la connaissance des déplacements naturels, qui repose sur :

- L'analyse systématique de chaque situation d'accompagnement,
- L'évaluation et la prise en compte de l'environnement, des capacités (évolutives au cours de la journée) de la personne aidée à prendre part à son déplacement, et des risques pour le réaliser,
- Une assistance au cas par cas tenant compte des capacités de la personne aidée, qui peut combiner la guidance (verbale et non verbale), l'assistance humaine sans portage délétère, ainsi que la mise en œuvre d'une aide technique compensant uniquement les capacités abolies.

Une telle démarche est bénéfique en particulier pour le soignant, qui ne s'expose pas à des contraintes physiques portant atteinte à sa santé, mais aussi pour la personne aidée, qui préserve au maximum sa capacité à se mouvoir dans chacun de ses déplacements, ce qui contribue au maintien de son autonomie et de son bien-être.

Source INRS



Cette formation vise à :

- Être capable de se situer en qualité d'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement,
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues,
- Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention.
- -Être capable d'accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi.



- Toute personne ayant des activités de soins et d'aide en établissement spécialisé ou en maison de retraite EHPAD ou à domicile.
- Aucun pré-requis



**Équipe pédagogique :** Un ergonome-psychologue du travail habilité PRAP IBC et 2S par l'INRS depuis 2015 et 1 ergonome habilité PRAP IBC depuis 2022.

**Les supports techniques utilisés :** Vidéoprojecteur, Diaporamas, vidéos, photos, paperboard ou tableau blanc, exercices, le mémento INRS ED 7201 « Devenir acteur PRAP », le mémento INRS ED 7202 « Prévention des risques liés aux manutentions des personnes dans les secteurs sanitaire et social ».

**Les moyens pédagogiques :** alternance d'apports théoriques, méthodologiques. Exercices pratiques et mises en situation.

**Matériel pédagogique :** Un fauteuil roulant à accoudoirs escamotables, Un lit médicalisé, Des disques de pivotement, Des planches de transfert, Des draps de glisse, Du matériel de verticalisation, Un soulève personne, Des vidéos de présentation.

## Prévention des Risques liés à l'Activité Physique secteur Sanitaire et Médico-Social (PRAP 2S) - 2/2



*Il tient compte des caractéristiques de la branche professionnelle à laquelle se rattache l'entreprise et des caractères spécifiques de celle-ci.*

### **Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement**

- Comprendre l'intérêt de la prévention
  - Repérer les différents enjeux pour l'entreprise ou l'établissement
  - Comprendre l'intérêt de la démarche de prévention
  - Situer les différents acteurs de la prévention et leurs rôles
- Connaître les risques de son métier
  - Comprendre le mécanisme d'apparition du dommage
  - Reconnaître les principaux risques de son métier et les effets induits
  - Repérer, dans son métier, les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé

### **Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.**

- Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain.
  - Connaître le fonctionnement du corps humain
  - Repérer les limites du fonctionnement du corps humain
  - Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé
- Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé
  - Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité
  - Identifier et caractériser les risques potentiels liés à l'activité physique
  - Analyser les différentes causes d'exposition à ces risques potentiels

### **Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention**

- Proposer des améliorations de sa situation de travail
  - A partir des causes identifiées au cours de son analyse
  - En agissant sur l'ensemble des déterminants de sa situation de travail
  - En prenant en compte les principes généraux de prévention
- Faire remonter l'information aux personnes concernées
  - Identifier les personnes concernées
  - Utiliser les modes de communication et de remontée d'information en vigueur dans l'entreprise ou l'établissement
- Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
  - Connaître et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail
  - Connaître et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention

### **Accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi**

- Identifier les enjeux d'un accompagnement
  - Argumenter les enjeux pour la personne aidée et sa famille
  - Identifier les enjeux pour l'accompagnant
  - Identifier les enjeux pour l'établissement
- Séquencer les déplacements naturels permettant de se mouvoir
  - Repérer les étapes nécessaires aux déplacements naturels
  - Déterminer les capacités nécessaires à la réalisation des déplacements
- Analyser la situation d'un accompagnement
  - S'assurer des possibilités de la personne aidée à réaliser seule son déplacement
  - Identifier les capacités de la personne aidée à réaliser les étapes du déplacement naturel
  - Identifier les déterminants liés à l'environnement qui facilitent ou limitent le déplacement
  - Prendre en compte les risques pour la personne aidée et l'accompagnant

## Prévention des Risques liés à l'Activité Physique secteur Sanitaire et Médico-Social (PRAP 2S) - 3/3



- Caractériser les aides techniques au regard des situations d'accompagnement
  - Identifier les aides techniques au regard des contraintes environnementales
  - Déterminer les aides techniques en fonction des caractéristiques des personnes aidées
- Mettre en œuvre un accompagnement à partir de son analyse en prenant soin de la personne aidée et de soi
  - Prendre en compte le résultat de l'analyse de la situation d'accompagnement
  - Guider la personne aidée en respectant les étapes du déplacement naturel
  - Compenser les incapacités par une assistance sans portage délétaire en intégrant si nécessaire une aide technique.

**Durée : 4 jours soit 28 heures**



- Une épreuve certificative et des évaluations formatives sont proposées aux stagiaires de façon à permettre une évaluation distincte de chaque compétence. Elles sont regroupées en situations d'évaluation qui correspondent au plus proche de leurs situations réelles de travail. Les compétences sont évaluées durant la formation par le formateur PRAP en respectant les modalités définies par le référentiel.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
  - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
  - Évaluation par le stagiaire :
    - de l'atteinte des objectifs ;
    - de la qualité de la formation ;
    - de la qualité du formateur.



La validité du certificat « **acteur PRAP** » est fixée à **deux ans**, et la prolongation de celle-ci est conditionnée par le suivi d'un stage « **Maintien et Actualisation des Compétences** » (MAC) **tous les 24 mois**, ainsi qu'à la réussite de l'épreuve certificative.

En cas de changement de poste ou de modification importante de l'environnement de travail, une actualisation de la formation est nécessaire.

# Maintien et Actualisation des Compétences de l'acteur en prévention des risques liés à l'activité physique Industrie Bâtiment Commerce et activités de bureau (MAC PRAP IBC)



Cette formation vise à :

- Cette formation vise à maintenir et à réactualiser les compétences de l'acteur PRAP IBC.



- Toute personne capable de contribuer à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique auxquels il est exposé.
- **Pré-requis :** Les participants doivent être titulaires du certificat « d'acteur PRAP IBC »



**Équipe pédagogique :** Un ergonome-psychologue du travail habilité PRAP IBC et 2S par l'INRS depuis 2015 et 1 ergonome habilité PRAP IBC depuis 2022.

**Les supports techniques utilisés :** Vidéoprojecteur, Diaporamas, vidéos, photos, paperboard ou tableau blanc, exercices, le mémento INRS ED 7201 « Devenir acteur PRAP ».

**Les moyens pédagogiques :** alternance d'apports théoriques, méthodologiques. Exercices pratiques et mises en situation

**Matériel pédagogique :**

- Une caisse avec poignées,
- Une caisse sans poignée,
- Tout autre objet correspondant à l'activité de l'entreprise et les aides techniques associées.



*Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.*

**Révision des 3 compétences :**

**Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.**



- L'impact de la mise en place d'une démarche PRAP dans l'établissement
- Les principes de la prévention des risques professionnels

**Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.**

- Les éléments déterminants de l'activité physique
- Présentation des analyses réalisées sur les postes de travail (retour d'expérience sur les cas concrets)

**Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention**

- Présentation du plan d'action suite aux propositions d'amélioration du projet de le l'entreprise / établissement
- Retour sur les principes de base d'économie d'effort
- Révision des techniques de manutention
- Mise en pratique des techniques de manutention

**Durée : 1 jour (7h)**



- Une épreuve certificative et des évaluations formatives sont proposées aux stagiaires de façon à permettre une évaluation distincte de chaque compétence. Elles sont regroupées en situations d'évaluation qui correspondent au plus proche à leurs situations réelles de travail. Les compétences seront évaluées durant la formation par le formateur PRAP en respectant les modalités définies par le référentiel.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation : Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire, Évaluation par le stagiaire (de l'atteinte des objectifs, de la qualité de la formation, de la qualité du formateur).



La validité du certificat « acteur PRAP option IBC » est fixée à deux ans, et la prolongation de celle-ci est conditionnée par le suivi d'un stage « Maintien et Actualisation des Compétences » (MAC) tous les 24 mois, ainsi qu'à la réussite de l'épreuve certificative.

En cas de changement de poste ou de modification importante de l'environnement de travail, une actualisation de la formation est nécessaire.

# Maintien et Actualisation des Compétences de l'acteur en prévention des risques liés à l'activité physique secteur Sanitaire et Médico-Social (MAC PRAP 2S) - 1/2

## Version Accompagnement à la Mobilité (ALM)



**Nouveauté ALM :** la formation MAC PRAP 2S a évolué avec le développement de nouvelles compétences relatives à l'Accompagnement de La Mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi (appelé ALM). L'ALM est une démarche basée sur la connaissance des déplacements naturels.



Cette formation vise à :

- Maintenir ses compétences d'acteur PRAP 2S dans le cadre du dispositif de formation conforme au référentiel national.



- Toute personne ayant des activités de soins et d'aide en établissement spécialisé ou en maison de retraite Ehpad.
- **Pré-requis :** Les participants doivent être titulaires du certificat « d'acteur PRAP 2S »



**Équipe pédagogique :** Un ergonome-psychologue du travail habilitée PRAP IBC et 2S par l'INRS depuis 2015.

**Les supports techniques utilisés :** Vidéoprojecteur, Diaporamas, vidéos, photos, paperboard ou tableau blanc, exercices, le mémento INRS ED 7201 « Devenir acteur PRAP », le mémento INRS ED 7202 « Prévention des risques liés aux manutentions des personnes dans les secteurs sanitaire et social ».

**Les moyens pédagogiques :** alternance d'apports théoriques, méthodologiques. Exercices pratiques et mises en situation

**Matériel pédagogique :** Un fauteuil roulant à accoudoirs escamotables, Un lit médicalisé, Des disques de pivotement, Des planches de transfert, Des draps de glisse, Du matériel de verticalisation, Un soulève personne, Des vidéos de présentation.



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

### Révision des 4 compétences :

**Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement**

- L'impact de la mise en place d'une démarche PRAP dans l'établissement
- Les principes de la prévention des risques professionnels

**Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.**

- Les éléments déterminants de l'activité physique
- Présentation des analyses réalisées sur les postes de travail (retour d'expérience sur les cas concrets)

**Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention**

- Présentation du plan d'action suite aux propositions d'amélioration du projet de l'entreprise / établissement
- Retour sur les principes de base d'économie d'effort
- Révision des techniques de manutention
- Mise en pratique des techniques de manutention et de mobilisation des personnes

**Durée :** 2 jour (14h)

**Nouveauté ALM :** la formation MAC PRAP 2S a évolué avec le développement de nouvelles compétences relatives à l'Accompagnement de La Mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi (appelé ALM). L'ALM est une démarche basée sur la connaissance des déplacements naturels.

## Maintien et Actualisation des Compétences de l'acteur en prévention des risques liés à l'activité physique secteur Sanitaire et Médico-Social (MAC PRAP 2S) - 2/2 Version Accompagnement à la mobilité (ALM)



- Une épreuve certificative et des évaluations formatives sont proposées aux stagiaires de façon à permettre une évaluation distincte de chaque compétence. Elles sont regroupées en situations d'évaluation qui correspondent au plus proche à leurs situations réelles de travail. Les compétences seront évaluées durant la formation par le formateur PRAP en respectant les modalités définies par le référentiel.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation : Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire, Évaluation par le stagiaire (de l'atteinte des objectifs, de la qualité de la formation, de la qualité du formateur).



La validité du certificat « **acteur PRAP** » est fixée à **deux ans**, et la prolongation de celle-ci est conditionnée par le suivi d'un stage « **Maintien et Actualisation des Compétences** » (MAC) **tous les 24 mois**, ainsi qu'à la réussite de l'épreuve certificative.

En cas de changement de poste ou de modification importante de l'environnement de travail, une actualisation de la formation est nécessaire.