

### PROFIL STAGIAIRE

Tout public

### PRES-REQUIS

Aucun prérequis

### OBJECTIF

- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail.
- Identifier et caractériser les risques physiques en utilisant les connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain.
- Identifier les éléments déterminants des gestes et des postures de travail.
- Proposer des améliorations pour éviter ou réduire les risques identifiés.
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail

### COMPETENCES VISEES

- Maîtriser les fondamentaux de la prévention des risques
- Inscrire ses actions dans la démarche de prévention
- Réaliser l'évaluation de ses risques professionnels
- Adapter et optimiser ses pratiques professionnelles

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Méthode interactive s'appuyant sur des expériences vécues, apport de connaissances et mise en pratique. Mise en œuvre des moyens audiovisuels appropriés aux sujets traités (dont films INRS sur les risques, étude de cas).

### VALIDATION ET ATTESTATION

Validation des acquis par un QCM et un test pratique  
Certificat "Acteur PRAP" délivré par l'INRS après validation

### DURÉE DE LA FORMATION

2 jours [pour un groupe de 4 à 10 personnes], + 0,5 Jours d'étude préalable sur les postes de travail.

### COÛT DE LA PRESTATION

Forfait [par session] 1625,00 € net de taxe  
Forfait [par personne] 380,00 € net de taxe

### PROGRAMME

MISE A JOUR LE 19/03/2020

#### 1/MAITRISER LES FONDAMENTAUX DE LA PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Les cadres légal et institutionnel de la prévention des risques

Les enjeux de la prévention des risques sur la santé, le travail et la performance

Les processus d'apparition des risques professionnels

Les différents risques de son secteur d'activité

Les notions d'accident de travail, d'accident de trajet et de maladie professionnelle

#### 2/ INSCRIRE SES ACTIONS DANS LA DEMARCHE DE PREVENTION

Connaître son potentiel d'action dans la démarche de prévention

Participer activement à la démarche de prévention

Interagir efficacement avec les autres acteurs de la prévention

#### 3/ REALISER L'EVALUATION DE SES RISQUES PROFESSIONNELS

Les techniques de prise de hauteur pour observer son travail

Les limites du corps humain : anatomie, physiologie, pathologies

Repérer les facteurs de chutes, d'accidents de manutention et de TMS

Identifier les composantes d'une situation de travail génératrices de risques

Évaluer ses contraintes physiques, mentales et émotionnelles

Analyser les phases de travail à risque dans son activité professionnelle

Les outils de recherche d'améliorations préventives

#### 4/ ADAPTER ET OPTIMISER SES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort  
Simulation sensorielle des handicaps physiques dus au travail

Les manutentions protectrices adaptées à son métier

L'utilisation des aides techniques préventives