



# PRAP - INITIALE

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique



Pilotage  
d'entreprise



Systemes de  
management  
QSEn



Excellence  
opérationnelle  
& Digitalisation



Développement  
humain



Prévention  
& Sécurité



Langues



# PREREQUIS ET OBJECTIFS

## PREREQUIS

- > Lire, écrire le français.
- > Maximum 10 participants.
- > **Validité 2 ans.**

## DUREE

- > 14 heures.

## TARIFS

- > Demander un devis.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- > Caractériser l'activité physique dans la situation de travail.
- > Situer l'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle, humains et économiques.
- > Caractériser les dommages potentiels en utilisant les connaissances du fonctionnement du corps humain.
- > Détecter les risques d'atteinte à sa santé et les mettre en lien avec les éléments déterminants.
- > Proposer des améliorations de sa situation de travail à partir des déterminants.

## LIVRABLES

- > Attestation individuelle de formation remise aux participants.
- > Attestation de formation pour l'employeur.

## MODALITES D'EVALUATION

- > Rédaction d'analyse(s) de situation(s) de travail et proposition d'amélioration des conditions de travail.
- > Grille d'évaluation certificative (document INRS).

## MATERIELS POUR LA PRATIQUE

- > Charges et équipements pour la pratique.
- > Accès aux postes de travail des participants.
- > Prises de photos aux postes de travail (procédure respectant le droit à l'image).



# CONTENU PEDAGOGIQUE

## PARTIE 1 – THEORIE

- > Définition du PRAP et objectifs, différence gestes et postures/PRAP, obligations de l'employeur.
- > Démarche de l'amélioration continue et document unique.
- > Méthode d'obtention de la certification.
- > Définitions courantes & enjeux.
- > Le phénomène d'apparition du risque : phénomène dangereux, situation dangereuse, dommage, évènement déclencheur.
- > Les principaux risques de son métier et les effets induits.
- > Repérer dans son métier les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- > Connaître le fonctionnement du corps humain : Présentation de la mécanique humaine : squelette, os, système nerveux, muscles, ligaments, tendons.
- > Repérer les limites du fonctionnement du corps humain : amplitudes articulaires, facteurs aggravants, lien RPS/TMS.
- > Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé : TMS.
- > Connaître et appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort aux situations de travail le nécessitant.
- > Connaître et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention.

## PARTIE 2 – PRATIQUE

- > Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité : les 3 dimensions du travail : physique, cognitif, psycho social, définition du travail réel et prescrit.
- > Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique potentiels.
- > Analyser les différentes causes d'exposition à ces risques potentiels.
- > A partir des causes identifiées au cours de son analyse.
- > En agissant sur l'ensemble des composantes de sa situation de travail.
- > En prenant en compte les PGP + EvRP.
- > Les stagiaires, de manière individuelle, réalisent une analyse de situation de travail.
- > Identifier les personnes concernées via le mode de communication en vigueur dans l'entreprise.
- > Présentation des acteurs concernés.
- > Les stagiaires restituent au groupe leur analyse, le groupe enrichit cette analyse.



# NOS ENGAGEMENTS

## VIS-A-VIS DE NOS CLIENTS



Nous vous apportons au minimum un premier niveau de réponse à vos demandes en moins de 48h.



Nous clarifions les attentes exprimées et les transformons en objectifs de formation ou d'accompagnement co-validés.



Nous mettons à votre disposition un formateur dument qualifié, expert dans le domaine d'intervention pour lequel vous nous sollicitez.



Nous réalisons le bilan de chaque formation et prenons en considération la satisfaction des bénéficiaires.



Nous vous assurons un retour sur les résultats des enquêtes de satisfaction.



Nous vous assurons un suivi technique post-prestation.

L'équipe de Groupe INTERACTIONS  
Interactions et Entreprise & Préviattech



Groupe  
**INTERACTIONS**  
Conseil · Audit · Formation

[ie@groupeinteractions.fr](mailto:ie@groupeinteractions.fr)

03.26.79.09.09

[www.groupeinteractions.fr](http://www.groupeinteractions.fr)



Règlement intérieur disponible  
sur [groupeinteractions.fr](http://groupeinteractions.fr)