

Référence	6-PRAP-ALM
Durée	2 jours (14 heures)
Éligible CPF	NON
Mise à jour	25/08/2025

ALM (Analyse du Travail, des Mouvements et Charges)



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Savoir analyser les situations de travail pour identifier les risques liés aux activités physiques.
- Appliquer les principes de prévention et d'ergonomie pour réduire les TMS.
- Savoir proposer et mettre en œuvre des améliorations sur le poste de travail.
- Développer une culture de prévention participative dans l'entreprise



PUBLIC CONCERNÉ

Salariés souhaitant devenir référent PRAP ou acteur dans l'amélioration des postes.
Encadrants et responsables de service impliqués dans la prévention des risques.
Toute personne souhaitant acquérir la compétence ALM pour évaluer les gestes et postures



PRÉREQUIS

Formation PRAP IBC ou 2S ou expérience équivalente en prévention des risques.
Compréhension et expression en français suffisantes.
Aptitude physique minimale pour participer aux ateliers pratiques.



MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance théorie/pratique.
- Supports visuels : diaporama, vidéos, photos.
- Travaux pratiques et mises en situation réelles.
- Débriefings collectifs et échanges entre participants.
 - Remise d'un support de cours.
 - Questionnaire de satisfaction



MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Feuille de présence signée en demi-journée
- Évaluation formative : questions/réponses et exercices pratiques en cours de formation.
- Évaluation sommative :
Mise en situation pratique individuelle ou en binôme.
Quiz de connaissances.
Observation des postures et gestes appliqués sur le poste



MOYENS TECHNIQUES EN PRÉSENTIEL

- Salle équipée d'un vidéoprojecteur et paperboard.
- Postes de travail ou zones d'activité pour ateliers pratiques.
- Matériel adapté à l'analyse des mouvements et charges : charges légères, vidéos, photos, outils d'évaluation.
- Supports pédagogiques : guide ALM, fiches techniques, protocoles de sécurité.



VALIDATION

- Attestation de formation délivrée si :
- Présence complète à la formation.
 - Validation des compétences pratiques et théoriques.
 - Possibilité de renouvellement ou MAC tous les 24 mois selon recommandations INRS.



ORGANISATION

Délai d'accès : 5 jours ouvrés
(délai variable en fonction du financeur)

Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h



ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation d'handicap sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Pour tout renseignement, notre référent handicap reste à votre disposition : mteyssedou@ait.fr



PROFIL FORMATEUR

Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention

Formateur certifié PRAP ALM par l'INRS.

Expérience dans l'animation de formations sécurité dans les secteurs Santé et Services.

Capacité à adapter les contenus aux postes réels des participants.



RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

INRS : PRAP ALM, PRAP IBC, PRAP 2S

Code du travail : Articles L4121-1 à L4121-5

Textes complémentaires : R231-1 à R231-6

Qualiopi : critères 1 et 3

ALM (Analyse du Travail, des Mouvements et Charges)

MODULE 1 : INTRODUCTION À L'ALM

- Définition de l'ALM : analyse du travail, des mouvements et des charges.
- Objectifs et enjeux de l'analyse pour la prévention des TMS.
- Chiffres clés et impacts humains et économiques.

MODULE 2 : PRINCIPES DE LA PRÉVENTION ET DE L'ERGONOMIE

- Les trois niveaux de prévention : primaire, secondaire, tertiaire.
- Principes ergonomiques appliqués à l'ALM.
- Importance de la posture, du mouvement et de l'organisation du travail.

MODULE 3 : OBSERVATION ET ANALYSE DES POSTES

- Identifier les situations de travail à risque.
- Méthodes d'observation et de diagnostic.
- Mesure des contraintes physiques et des charges.

MODULE 4 : ANALYSE DES GESTES ET POSTURES

- Décomposer les tâches pour identifier les gestes à risque.
- Identifier les facteurs favorisant les TMS.
- Techniques de correction et d'optimisation des mouvements.

MODULE 5 : PROPOSITIONS D'AMÉLIORATION ET PRÉVENTION

- Définir et mettre en œuvre des améliorations ergonomiques.
- Communication et sensibilisation autour des changements proposés.
- Suivi et retour d'expérience des améliorations.

MODULE 6 : RÔLE DE L'ACTEUR PRAP AVEC COMPÉTENCE ALM

- Responsabilités dans l'entreprise.
- Détection et signalement des situations dangereuses.
- Accompagnement et formation des collègues aux gestes sécurisés.

MODULE 7 : SYNTHÈSE ET ÉVALUATION

- Quiz de connaissances théoriques.
- Mise en situation pratique sur le poste de travail.
- Retour d'expérience et échanges sur les apprentissages.