

Référence	6-PRAP-MACALM
Durée	1 jour (7 heures)
Éligible CPF	NON
Mise à jour	25/08/2025

## MAC ALM (Analyse du Travail, des Mouvements et Charges)



### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Maintenir et actualiser les compétences en analyse des situations de travail.
- Réviser les principes d'ergonomie et d'analyse des postes.
- Développer la capacité à proposer et mettre en œuvre des actions de prévention.
- Mettre à jour les connaissances réglementaires et recommandations INRS.



### PUBLIC CONCERNE

Salariés déjà titulaires de la certification PRAP avec compétence ALM (certificat valide) souhaite le maintenir valide en respectant l'échéance de 24 mois fixée par le dispositif INRS.



### PREREQUIS

Être titulaire d'une formation PRAP ALM en cours de validité.  
Compréhension et expression suffisantes en français.



### MOYENS PEDAGOGIQUES

- 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



### MODALITES 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 PRESENTIEL

- Salle équipée d'un grand écran, tableau blanc 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 validation MAC PRAP – ALM délivrée si :
- Présence complète à la formation.
  - Validation des compétences pratiques et théoriques.



### 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



### ACCESSIBILITE

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



### 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.



### REFERENCES REGLEMENTAIRES

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

**INRS** : Référentiel ALM.

**Textes complémentaires** : R231-1 à R231-6.

**Qualiopi** : critères 1 et 3.

# MAC ALM (Analyse du Travail, des Mouvements et Charges)

## MODULE 1 : ACCUEIL ET INTRODUCTION

- Présentation des objectifs du MAC ALM.
- Rappel des missions spécifiques liées à l'analyse des postes de travail.

## MODULE 2 : ACTUALISATION REGLEMENTAIRE ET SECTORIELLE

- Évolutions réglementaires (Code du travail, INRS).
- Nouveaux enjeux de prévention liés aux mouvements et charges.

## MODULE 3 : REVISION DES METHODES D'ANALYSE

- Observation et identification des contraintes physiques.
- Analyse des déterminants de l'activité.
- Exercices pratiques d'analyse de situations réelles ou filmées.

## MODULE 4 : ÉTUDES DE CAS ET EXERCICES PRATIQUES

- Application des méthodes d'analyse sur différents postes.
- Élaboration de fiches d'observation.
- Détection des facteurs de risque et pistes de solutions.

## MODULE 5 : COMMUNICATION ET ACTIONS DE PREVENTION

- Rappel du rôle d'alerte et de proposition d'amélioration.
- Travail collectif sur des actions de prévention réalistes.

## MODULE 6 : ÉVALUATION ET VALIDATION

- Quiz théorique.
- Restitution orale et écrite d'une analyse réalisée.

## VALIDATION ET REMISE DE L'ATTESTATION MAC PRAP – ALM.