

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

PRAP - Prévention des Risques liés à l'Activité Physique



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier les risques liés aux activités physiques dans le poste de travail.
- Savoir adopter des postures et gestes adaptés pour limiter les TMS (troubles musculo-squelettiques).
- Développer une culture de prévention au sein de l'entreprise.
- Être capable d'intervenir et de proposer des améliorations sur les situations de travail.



PUBLIC CONCERNE

Salariés exposés aux risques liés à l'activité physique.
Encadrants et managers souhaitant intégrer la prévention dans l'organisation du travail.



PREREQUIS

Aucun prérequis obligatoire pour la formation de base PRAP.
Compréhension et expression en français suffisantes.
Aptitude physique permettant la participation aux ateliers pratiques..



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.



MODALITES D'EVALUATION

- Feuille de présence signée en demi-journée
- Questionnaire de satisfaction
- Évaluation formative : questions/réponses et exercices pratiques en cours de formation.
- Évaluation sommative :
 - Mise en situation pratique individuelle ou en binôme.
 - Quiz de connaissances pour valider les acquis.
- Observation des postures et gestes appliqués.



MOYENS TECHNIQUES EN PRESENTIEL

- Salle équipée d'un grand écran et paperboard.
- Postes de travail ou zones d'activité pour ateliers pratiques.
- Matériel manutention : charges légères, boîtes, chariots...
- Supports pédagogiques : guide PRAP, 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



ACCESSIBILITE

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 par l'INRS.

Expérience dans l'animation de formations sécurité.

Capacité à adapter les contenus aux situations professionnelles des participants.



REFERENCES REGLEMENTAIRES

INRS : PRAP IBC, PRAP 2S, ALM.

Code du travail : Articles L4121-1 à L4121-5 (obligation générale de sécurité).

Textes complémentaires : R231-1 à R231-6 (prévention des risques professionnels).

Qualiopi : critères 1 et 3 (objectifs adaptés, moyens pédagogiques, suivi des acquis).

PRAP - Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

MODULE 1 : INTRODUCTION A LA PREVENTION DES RISQUES

- Définition des risques professionnels et des TMS.
- Chiffres clés, impacts humains et économiques des TMS.
- Rôle et mission du PRAP dans l'entreprise.

MODULE 2 : PRINCIPES DE LA PREVENTION

- Les trois niveaux de prévention : primaire, secondaire, tertiaire.
- Principes ergonomiques de base.
- Importance de la posture et du mouvement dans la prévention des risques.

MODULE 3 : ANALYSE DES SITUATIONS DE TRAVAIL

- Identifier les situations de travail à risque.
- Observation et diagnostic des postes de travail.
- Introduction à l'ALM (Analyse du travail, des mouvements et charges).

MODULE 4 : GESTES ET POSTURES ADAPTES

- Techniques de manutention manuelle.
- Transfert de charges et déplacements sécurisés.
- Exercices pratiques de renforcement musculaire et d'étirement.
- Mises en situation sur le poste de travail.

MODULE 5 : ORGANISATION ET AMELIORATION CONTINUE

- Comment proposer des améliorations ergonomiques.
- Rôle de la communication et du dialogue social.
- Mise en place d'actions simples de prévention.

MODULE 6 : ROLE DE L'ACTEUR PRAP

- Responsabilités du PRAP dans l'entreprise.
- Détection et signalement des situations dangereuses.
- Communication des alertes et sensibilisation des collègues.

MODULE 7 : SYNTHESE ET EVALUATION

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