

ACTEUR PRAP : PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE IBC

Objectifs

Contribuer à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique en proposant, de manière concertée, des améliorations techniques et organisationnelles.

Public Visé

Toute personne salariée de l'entreprise.

Durée

14.00 Heures

2 Jours

Pré Requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis particulier

Parcours pédagogique

1. L'intérêt de la prévention

- La nature et l'importance des AT et des MP liés à l'activité physique dans son entreprise, dans la branche professionnelle, au plan national
- Statistiques des AT et MP dus à l'activité physique
- Identification des préjudices humains et économiques pour l'entreprise et pour le personnel

2. Les acteurs de la prévention et leur rôle

- Les acteurs internes (CHSCT, DP, animateur prévention, encadrement)
- Les acteurs externes (médecin du travail, inspecteur du travail, les agents de service prévention CARSAT, INRS...)
- La démarche PRAP : la place de l'acteur dans la démarche, l'organisation de la démarche, les principes généraux de prévention

3. Les risques de son métier

- Les notions et définitions de danger, situation dangereuse, de risque, de dommage, d'AT et de MP
- Evaluation des risques au poste de travail
- Définition de l'homme au travail
 - ⊕ La composante mentale et ses contraintes
 - ⊕ La composante psychosociale et ses contraintes
 - ⊕ La composante physique et ses contraintes
 - ⊕ Leurs impacts sur la santé et la sécurité

4. Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur
 - ⊕ Localisation des différentes parties du squelette
 - ⊕ Description des éléments qui entrent en jeu dans le fonctionnement d'une articulation
 - ⊕ Description de la musculature et de son fonctionnement
 - ⊕ Indication des différentes régions de la colonne vertébrale et situation des zones charnières (cervico-thoracique et lombo-sacrée)
 - ⊕ Indication de l'anatomie du membre supérieur
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé
 - ⊕ Les dommages qui affectent la colonne vertébrale
 - ⊕ Les dommages qui affectent le membre supérieur
 - ⊕ Caractéristiques du travail musculaire à dominante statique et du travail musculaire à dominante dynamique (notion de fatigue).

5. Caractérisation de l'activité physique dans sa situation de travail

- Description d'une situation de travail : individu, tâche, matériel, environnement
- La place de l'activité physique (gestes et postures, efforts, déplacements avec ou sans charge) dans l'activité de travail, combinée aux activités perceptives et mentales

- Combinaison des différentes activités dans la réalisation d'une tâche
 - Intérêt d'une méthode d'analyse des situations de travail
6. Caractérisation des dommages potentiels liés à l'activité physique
- Les facteurs de risque
 - ⊕ Biomécaniques : les efforts, le maintien des postures, les amplitudes extrêmes, la répétitivité des mouvements
 - ⊕ Les facteurs psychosociaux
 - ⊕ Les facteurs liés à l'environnement physique : vibrations, éclairage, ambiances thermiques
7. Les risques d'atteinte à la santé, le lien avec les éléments déterminant son activité physique
- Description des sollicitations dans son activité : déroulé des actions et de leurs buts, sollicitations dans chaque action
 - Notion de déterminant (cause)
 - Les déterminants de l'activité physique
 - Lien entre les dommages potentiels liés aux sollicitations et leurs déterminants
 - Présentation de la grille d'analyse PRAP des conditions de travail
 - Analyse de l'activité, des sollicitations biomécaniques et de leurs déterminants en situation de travail et mise en forme sur la grille d'analyse
8. Pistes d'améliorations de sa situation de travail à partir des déterminants identifiés
- Proposer des pistes d'amélioration en s'appuyant sur les principes d'aménagement dimensionnel des postes de travail
 - ⊕ Aménagements techniques et organisationnels
 - ⊕ Adaptation des outils de travail et du poste
 - ⊕ Optimisation de l'utilisation des aides techniques pour la manutention des personnes et/ou des objets
 - Participer à la formalisation et à la hiérarchisation des pistes d'amélioration
 - ⊕ Critères de choix des objectifs à atteindre
 - ⊕ Plan d'action
 - Limitation des risques à la manutention manuelle occasionnelle en appliquant les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts
 - ⊕ Les conditions d'exécution d'une manutention occasionnelle
 - ⊕ L'application des principes : portée et limites.
9. Evaluation de la formation en présence des représentants de l'entreprise.

Objectifs pédagogiques

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise
- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues
- Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement

Méthodes et moyens pédagogiques

Courts exposés.

Utilisation de la grille d'analyse PRAP des conditions de travail.

Exercices de prévention.

Etudes de postes de travail.

Etude des déterminants.



Méthodes et modalités d'évaluation

une attestation individuelle de fin de formation est remise à chaque participant.

Le Certificat d'Acteur PRAP (Prévention des risques liés à l'activité physique) est délivré par l'INRS après validation de la formation par le formateur.

La validation de ce certificat est fixée à 2 ans et la prolongation de celle-ci est conditionnée par le suivi d'un stage « maintien et actualisation des compétences » (recyclage) d'une journée tous les 24 mois

Modalités d'Accessibilité

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap (locaux, adaptation des moyens de la prestation). Veuillez contacter le Référent handicap M.Olivier PRAT 06.84.24.05.76. / olivier.prat@ecirtp.fr

Effectif

De 5 à 12 Personnes



Contactez-nous !

Cédric CHAQUI
Responsable Formation Carrières et Matériaux