

La formation s'adresse à un groupe de 5 à 8 personnes et sa durée est de 21 heures.

Après la présentation du moniteur et des participants :

*Chapitre I : situer l'importance des risques d'accidents et des maladies professionnelles liés à l'activité physique :*

---

- ▶ Définition de base (risque, accidents du travail, maladies professionnelles, TMS...),
- ▶ Importance des accidents du travail et des maladies professionnelles liés à l'activité physique,
- ▶ Conséquence pour le salarié et l'entreprise,
- ▶ Statistiques nationales et de l'entreprise.

*Chapitre II : Identifier et caractériser les risques en utilisant des connaissances anatomiques sur le corps humain :*

---

- ▶ Connaissance des principes généraux du fonctionnement de la mécanique humaine,
- ▶ Identification des risques liés aux pratiques quotidiennes,
- ▶ Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie des différents appareils et/ou systèmes (mécanique humaine),
- ▶ Enoncé des facteurs aggravants entraînant la détérioration du fonctionnement articulaire (vieillesse, vibrations...),
- ▶ Enoncé des principales lésions relatives au disque intervertébral,
- ▶ Enoncé des astreintes musculaires, tendineuses et ligamentaires,
- ▶ Enoncé des principales lésions provoquées par l'hyper-sollicitation des membres supérieurs et inférieurs.

*Chapitre III : Identifier les éléments déterminants des gestes et des postures de travail :*

---

- ▶ Identification des éléments déterminant des situations de travail,
- ▶ Les éléments déterminants (flux, reprise de charge, zone de travail, accessible ou inaccessible...),
- ▶ Connaissance de l'influence des déterminants sur les gestes et postures,
- ▶ Notions d'ergonomie.

*Chapitre IV : Proposer des améliorations susceptibles d'éviter ou de réduire les risques identifiés :*

---

- ▶ Observation et analyse (s) de (s) situations de travail,
- ▶ Connaissance des principes d'aménagement dimensionnel du poste de travail,
- ▶ Propositions d'amélioration.

**PROGRAMME DE FORMATION  
PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE  
PHYSIQUE (PRAP)  
MILIEU SANITAIRE ET SOCIAL  
(Suite)**

*Chapitre V : Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents, en fonction de la situation de travail :*

---

- ▶ Utilisation de la mécanique humaine en fonction des risques et du potentiel personnel,
- ▶ Appliquer les principes de base dans les situations occasionnelles de lever et de porter des charges (nature de la charge et du trajet, plier les jambes, garder le dos droit, centre de gravité...),
- ▶ Notion d'effort en fonction des capacités de l'opérateur.

*Chapitre VI : Spécialisation « Sanitaire et Sociale » - Limiter les risques liés à la manutention de personnes à mobilité réduite :*

---

- ▶ Evaluation du potentiel de la personne soignée ou aidée,
- ▶ Règles à respecter dans la mise en oeuvre des principes de manutention des personnes,
- ▶ Déplacement naturels de la personne,
- ▶ Mise en pratique des trois classes de techniques de manutention manuelle.

*Chapitre VII : Bilan :*

---

- ▶ Evaluation des stagiaires,
- ▶ Bilan de la formation.