



PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (PRAP IBC) Industrie / Bâtiment / Commerces et activités de bureau

(Suivant programme INRS V9 01-2021)

***Obligation Code du Travail - Art R.4541-1 : Relative à la manutention manuelle et à la formation à caractère pratique relative aux gestes et postures à adopter.**

> **Objectif :** identifier et caractériser les risques liés aux postures du travail et aborder les mesures de prévention (théoriques et pratiques)

> **Programme théorique :**

- > Importance des accidents du travail et des maladies professionnelles
- > Connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain
- > Identification des déterminants de l'activité physique
- > Axes d'amélioration

> **Programme pratique :**

- > Apprentissage des gestes et techniques de lever et de porter des charges (lever, coucher, soulever, gerber)
- > Principe d'économie d'efforts
- > Synthèse

> **Public :** l'ensemble du personnel; aucun prérequis; 8 personnes maximum par session
> **Validation :** certificat d'acteur PRAP – Option IBC

> **Durée :** 2 jours

> **Lieu :** votre entreprise

> **Méthodes et outils pédagogiques :**

- > Débats et exposés sur supports audiovisuels
- > Mise en situation
- > Remise d'un fascicule de fin de formation

> **Coût pédagogique :** 275 € HT / personne



PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (PRAP 2S) Sanitaire et Médico-Social

(Suivant programme INRS V9 01-2021)

***Obligation Code du Travail - Art R.4541-1 : Relative à la manutention manuelle et à la formation à caractère pratique relative aux gestes et postures à adopter.**

> **Objectif :** identifier et caractériser les risques liés aux postures du travail et aborder les mesures de prévention (théoriques et pratiques)

> **Programme théorique :**

- > Importance des accidents du travail et des maladies professionnelles
- > Connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain
- > Identification des déterminants de l'activité physique
- > Axes d'amélioration

> **Programme pratique :**

- > Apprentissage des gestes et techniques de lever et de porter des charges (charges inertes et personnes)
- > Principe d'économie d'efforts
- > Synthèse

> **Public :** l'ensemble du personnel; aucun prérequis; 8 personnes maximum par session
> **Validation :** certificat d'acteur PRAP – Option 2S

> **Durée :** 4 jours

> **Lieu :** votre entreprise

> **Méthodes et outils pédagogiques :**

- > Débats et exposés sur supports audiovisuels
- > Mise en situation
- > Remise d'un fascicule de fin de formation

> **Coût pédagogique :** 420 € HT / personne



RÉFÉRENT À L'ÉCHAUFFEMENT EN MILIEU PROFESSIONNEL (REMP)

(Programme élaboré en collaboration avec les Médecins du Travail)

> **Objectif :**

- > Connaître les Troubles Musculo Squelettiques,
- > Etudier et comprendre les composantes du corps humain qui permettent le mouvement,
- > Comprendre l'intérêt de l'échauffement en milieu professionnel,
- > Apprendre et effectuer les mouvements à réaliser pour les échauffements,
- > Réalisation d'une séquence individualisée d'échauffements sur poste de travail,

> **Programme théorique :**

- > Connaître les troubles musculo squelettiques liés à son poste de travail
- > Etudier et comprendre le mouvement
- > Comprendre l'intérêt de l'échauffement en milieu professionnel
- > Le P.C.P

> **Programme pratique :**

- > Apprendre et effectuer les mouvements à réaliser pour les échauffements
- > Réalisation d'une séquence individualisée d'échauffement en milieu professionnel
- > Evaluation

> **Public :** l'ensemble du personnel; aucun prérequis; 8 personnes maximum par session

> **Validation :** non certifiant non diplômant

> **Durée :** 1 jour

> **Lieu :** votre entreprise ou notre centre de formation

> **Méthodes et outils pédagogiques :**

- > Alternance théorie et pratique
- > Mise en situation
- > Remise d'un fascicule de fin de formation

> **Coût pédagogique :** 190 € HT / personne