
Programme de la formation

Gestes et Postures PRAP

 En groupe sur site

 14 heures sur 2 jour(s)

 Tout public

 1 400 € HT / 1 680 € TTC par participant

Description courte

La mise en place de formations Gestes et Postures / PRAP (Prévention des Risques liées aux Activités Physiques) est un des moyens permettant de lutter contre tous les troubles musculo-squelettiques (TMS), tels que lombalgies, tendinites... qui affectent si souvent les travailleurs. Les troubles musculo-squelettiques regroupent un grand nombre de maladies chroniques affectant les muscles, les tendons et les nerfs au niveau des membres supérieurs (épaules, coudes, poignets), et les articulations de la colonne vertébrale. Ils se caractérisent par des douleurs et des gênes fonctionnelles qui peuvent devenir très invalidantes.

Profil des participants

Tout salarié de l'entreprise

Prérequis

Aucun prérequis

Objectifs

1. Situer l'importance des atteintes à la santé et leurs conséquences
2. Situer la place de l'activité physique dans la situation de travail
3. Connaître le fonctionnement du corps humain
4. Identifier et caractériser les éléments déterminants de l'activité physique
5. Connaître les principes de prévention et d'aménagement dimensionnel
6. Connaître les principes de base de manutention et d'économie d'effort
7. Visite des postes et mise en lumière des risques en présence

Contenu

Les atteintes à la santé et leurs conséquences :

- Les notions d'accident de travail (AT) et de maladies professionnelles (MP)
-

•La nature et l'importance des AT et MP

•Le coût humain et financier

La place de l'activité physique dans la situation de travail :

•La place de l'activité physique dans la situation de travail

•La notion de situation de travail

Le fonctionnement du corps humain :

•Les principaux éléments de l'anatomie et de physiologie de l'appareil locomoteur

•Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur

•Les facteurs de risques

Éléments déterminants l'activité physique sur le poste de travail :

•Les sollicitations de l'appareil locomoteur

•Les déterminants de l'activité physique

•Les conséquences sur la santé

•Les pistes d'amélioration des conditions de travail

Les principes de prévention et d'aménagement dimensionnel des postes de travail :

•Les principes généraux de prévention

•Les principes d'aménagement dimensionnel

•La formalisation et à la hiérarchisation des pistes d'amélioration

Visites des postes, Pratique sur poste, formation action:

•Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts

•Exercices pratiques sur postes pour analyser et ajuster les comportements

Pédagogie et organisation

Méthodes pédagogiques :

•Diaporamas, vidéos, échanges et partages d'expérience.

Utilisation d'une caméra pour filmer les participants avant et/ou pendant la formation. Exercices et études de cas spécifiques à l'entreprise

Matériel pédagogique :

•Caméra, vidéoprojecteur, charges spécifiques à l'entreprise

Intervenant :

•Formateur expert en PRAP-Gestes et Postures

Validation:

- Délivrance d'une attestation individuelle de formation

Lieu du stage et dates :

- Dans vos locaux et dates selon vos disponibilités

Mode de validation

Cette formation est validée par une attestation de fin de formation

Financements possibles

OPCO, Financement direct
