

Formation RISK Partenaires											
Fiche pédagogique											
PRAP : Prévention des Risques liés à l'Activité Physique											
Durée	12 heures (4 séances de 3 heures)										
Animée par											
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Former les salariés à la prévention des risques liés à l'activité physique • Faire acquérir aux salariés des connaissances leur permettant de participer efficacement à l'amélioration de leurs conditions de travail 										
Public	Tout le personnel										
Pédagogie	Vidéo – films – documentation – matériels – exercices										
Contenu	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Thèmes abordés</th> <th>Capacités visées</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> ✗ Objectifs du programme ✗ Éléments statistiques (nationaux et de l'entreprise) ✗ Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie ✗ Préparation de la seconde séance </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ✗ Situer et caractériser les risques liés à l'activité physique : <ul style="list-style-type: none"> – Échange d'expérience, discussions – Exposé – Travail sur présentation – Exercices en sous-groupe ✗ Identifier et caractériser les risques liés à la manipulation, au transport manuel des charges, aux postures de travail et aux gestes répétitifs, en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain : ✗ Exposés des thèmes : anatomie, activité et fatigue, facteurs aggravants, atteintes musculaires et osseuses ✗ Dialogues et échanges ✗ Exemples précis (vidéos, film) </td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> ✗ Objectifs de l'enseignement pratique ✗ Principes de bases de l'utilisation de la mécanique humaine (principes de sécurité physique et d'économie d'effort) ✗ Application sur différents objets </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ✗ Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinent en fonction de la situation : ✗ Mise en pratique des différents principes avec des objets de formes, de poids et de volume différents : évaluation des actions à mener ✗ Exercices en sous-groupe ou en atelier : plier les jambes, assurer l'équilibre.... </td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> ✗ L'homme et le poste de travail ✗ Application </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ✗ Identifier les éléments déterminant des gestes et posture : <ul style="list-style-type: none"> – Exposé : les éléments déterminants (flux, reprise de charge...), notions d'ergonomie – Échanges autour des différentes pratiques professionnelles – Études de cas d'entreprises ✗ Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinent en fonction de la situation : <ul style="list-style-type: none"> – Mise en pratique des différents principes avec des objets de formes, de poids et de volume différents : évaluation des actions à mener – Exercices en sous-groupe ou en atelier : plier les jambes, assurer l'équilibre.... </td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> ✗ L'homme et le poste de travail ✗ Études de cas sur le terrain ✗ Évaluation de la formation par les stagiaires </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ✗ Proposer des améliorations et participer à leur mise en œuvre : <ul style="list-style-type: none"> – Mise en situation : observation et analyse d'une situation de travail dans l'entreprise – Analyse du poste : posture, outils, zone de travail... – Aménagement possible et proposé – Visite sur site. </td> </tr> </tbody> </table>	Thèmes abordés	Capacités visées	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Objectifs du programme ✗ Éléments statistiques (nationaux et de l'entreprise) ✗ Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie ✗ Préparation de la seconde séance 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Situer et caractériser les risques liés à l'activité physique : <ul style="list-style-type: none"> – Échange d'expérience, discussions – Exposé – Travail sur présentation – Exercices en sous-groupe ✗ Identifier et caractériser les risques liés à la manipulation, au transport manuel des charges, aux postures de travail et aux gestes répétitifs, en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain : ✗ Exposés des thèmes : anatomie, activité et fatigue, facteurs aggravants, atteintes musculaires et osseuses ✗ Dialogues et échanges ✗ Exemples précis (vidéos, film) 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Objectifs de l'enseignement pratique ✗ Principes de bases de l'utilisation de la mécanique humaine (principes de sécurité physique et d'économie d'effort) ✗ Application sur différents objets 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinent en fonction de la situation : ✗ Mise en pratique des différents principes avec des objets de formes, de poids et de volume différents : évaluation des actions à mener ✗ Exercices en sous-groupe ou en atelier : plier les jambes, assurer l'équilibre.... 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ L'homme et le poste de travail ✗ Application 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Identifier les éléments déterminant des gestes et posture : <ul style="list-style-type: none"> – Exposé : les éléments déterminants (flux, reprise de charge...), notions d'ergonomie – Échanges autour des différentes pratiques professionnelles – Études de cas d'entreprises ✗ Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinent en fonction de la situation : <ul style="list-style-type: none"> – Mise en pratique des différents principes avec des objets de formes, de poids et de volume différents : évaluation des actions à mener – Exercices en sous-groupe ou en atelier : plier les jambes, assurer l'équilibre.... 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ L'homme et le poste de travail ✗ Études de cas sur le terrain ✗ Évaluation de la formation par les stagiaires 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Proposer des améliorations et participer à leur mise en œuvre : <ul style="list-style-type: none"> – Mise en situation : observation et analyse d'une situation de travail dans l'entreprise – Analyse du poste : posture, outils, zone de travail... – Aménagement possible et proposé – Visite sur site.
	Thèmes abordés	Capacités visées									
	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Objectifs du programme ✗ Éléments statistiques (nationaux et de l'entreprise) ✗ Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie ✗ Préparation de la seconde séance 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Situer et caractériser les risques liés à l'activité physique : <ul style="list-style-type: none"> – Échange d'expérience, discussions – Exposé – Travail sur présentation – Exercices en sous-groupe ✗ Identifier et caractériser les risques liés à la manipulation, au transport manuel des charges, aux postures de travail et aux gestes répétitifs, en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain : ✗ Exposés des thèmes : anatomie, activité et fatigue, facteurs aggravants, atteintes musculaires et osseuses ✗ Dialogues et échanges ✗ Exemples précis (vidéos, film) 									
	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Objectifs de l'enseignement pratique ✗ Principes de bases de l'utilisation de la mécanique humaine (principes de sécurité physique et d'économie d'effort) ✗ Application sur différents objets 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinent en fonction de la situation : ✗ Mise en pratique des différents principes avec des objets de formes, de poids et de volume différents : évaluation des actions à mener ✗ Exercices en sous-groupe ou en atelier : plier les jambes, assurer l'équilibre.... 									
<ul style="list-style-type: none"> ✗ L'homme et le poste de travail ✗ Application 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Identifier les éléments déterminant des gestes et posture : <ul style="list-style-type: none"> – Exposé : les éléments déterminants (flux, reprise de charge...), notions d'ergonomie – Échanges autour des différentes pratiques professionnelles – Études de cas d'entreprises ✗ Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinent en fonction de la situation : <ul style="list-style-type: none"> – Mise en pratique des différents principes avec des objets de formes, de poids et de volume différents : évaluation des actions à mener – Exercices en sous-groupe ou en atelier : plier les jambes, assurer l'équilibre.... 										
<ul style="list-style-type: none"> ✗ L'homme et le poste de travail ✗ Études de cas sur le terrain ✗ Évaluation de la formation par les stagiaires 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Proposer des améliorations et participer à leur mise en œuvre : <ul style="list-style-type: none"> – Mise en situation : observation et analyse d'une situation de travail dans l'entreprise – Analyse du poste : posture, outils, zone de travail... – Aménagement possible et proposé – Visite sur site. 										
Lieu	Sur site										
Contact	Alexandre DEGOUL RISK Partenaires Rue des Traits la Ville 54 203 TOUL CEDEX										

Gérer *vos risques* pour un avenir *serein*