

Plongez au cœur de la formation prévention des risques liés à l'activité physique. Ce programme, vise à doter les participants de la prévention des risques liés à l'activité physique (IBC-PRAP).

1 - Objectifs pédagogiques

- Identifier les risques professionnels liés à l'activité physique au travail
- Comprendre les mécanismes d'apparition des troubles musculosquelettiques (TMS)
- Analyser les situations de travail impliquant des efforts physiques
- Appliquer les principes de prévention pour réduire les contraintes physiques
- Adopter des gestes, postures et comportements adaptés à leur activité
- Prévenir les accidents, la fatigue et les TMS liés à l'activité physique

2 - Public et prérequis

Public cible :

Cette formation s'adresse à toute personne évoluant dans un environnement professionnel.

Prérequis :

Aucune expérience préalable n'est requise.

3 - Modalités

Accessibilité et délais d'accès

Délais d'accès moyens : 3 semaines selon calendrier

Handicap : une prise en charge spécifique est nécessaire en fonction du handicap et requiert une étude au préalable. Nous contacter.

Durée : 14 heures (2 jours)

Prix : Inter-entreprises : 220€ HT / apprenant
Intra-entreprises : Sur devis

Prévention des Risques liés à l'activité Physique - (IBC - PRAP)

4 - Contenu de la formation

Module 1 : Notions fondamentales

- Définitions : activité physique au travail, TMS, accident du travail
 - Données clés et enjeux de la prévention des risques liés à l'activité physique
 - Notions d'anatomie fonctionnelle :
 - Colonne vertébrale
 - Articulations
 - Muscles
 - Les mécanismes d'apparition des TMS
 - Facteurs de risques :
 - Postures contraignantes
 - Efforts excessifs
 - Gestes répétitifs
 - Manutentions manuelles
-

Module 2 : Identification et analyse des situations à risque

- Repérage des situations de travail à risque
 - Analyse des postes et des gestes professionnels
 - Facteurs aggravants :
 - Organisation du travail
 - Environnement (espace, sol, éclairage)
 - Contraintes temporelles
 - Notions d'analyse ergonomique du travail
 - Rôle des acteurs de la prévention (employeur, salariés)
-

Module 3 : Principes de prévention et bonnes pratiques

- Principes généraux de prévention des risques professionnels
 - Techniques de gestes et postures adaptées :
 - Port de charges
 - Poussée / traction
 - Travail en position debout ou assise
 - Économie d'effort et gestion de la fatigue
 - Utilisation des aides techniques et mécaniques
 - Importance de la préparation physique et des pauses
-

Module 4 : Mise en pratique

- Exercices pratiques adaptés aux situations réelles
- Mises en situation professionnelles
- Études de cas issues du terrain
- Corrections personnalisées des gestes et postures
- Échanges d'expériences et retours professionnels
- Sensibilisation à l'importance de la prévention au quotidien

Prévention des Risques liés à l'activité Physique - (IBC - PRAP)

5 - Organisation de la formation

Équipe pédagogique

- Formateur expérimenté possédant une expertise approfondie dans le domaine des risques liés à l'activité physique.

Moyens pédagogiques et techniques

- Des supports de cours
- Des documents de référence
- Des études de cas ainsi des outils pratiques pour rendre l'apprentissage plus facile
- Exercices en situation réelle.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Quiz de fin de formation.
- Une évaluation théorique
- Observation des mises en situation