

# Prévention des risques liés à l'activité physique

## - Acteur PRAP IBC -

### Public Concerné

Opérateurs, ouvriers techniciens dont l'activité physique professionnelle peut constituer un facteur important de risques liés à l'activité physique (Accident liés à la manutention manuelle, affections périarticulaires ou du rachis lombaire etc.)

### Objectifs

Identifier les risques de son métier et l'intérêt de la prévention  
Décrire le fonctionnement du corps humain et ses limites  
Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé  
Participer à la prévention et à la maîtrise des risques liés à l'activité physique dans son entreprise

### Méthodes et moyens pédagogiques

- Analyse pratique de sa situation de travail par l'acteur PRAP
- Repérage des principaux facteurs de risques biomécaniques dans les différentes phases chronologiques de son activité et identification de leurs déterminants

#### Documents Délivrés :

- Attestation(s) de présence de la formation
- Fiche(s) d'évaluation "à chaud" du stage
- Attestation(s) individuelles(s) de fin de formation
- Certificat "Acteur PRAP" remis à chaque participant
- "Support de stage" remis à chaque participant

### Pré Requis

Savoir communiquer en français par oral et par écrit

### Parcours pédagogique

#### Partie Théorique :

##### **Les risques de votre métier**

- Les dommages - Les accidents du travail - Les maladies professionnelles - Les statistiques et leur utilité

##### **L'intérêt de la prévention**

- Le danger - La situation dangereuse - Le risque - La prévention - La protection

##### **Le fonctionnement du corps humain et ses limites**

- Le squelette et les articulations - Les muscles - Les nerfs - La colonne vertébrale - Les disques intervertébraux - Les troubles musculosquelettiques - Les atteintes à la colonne vertébrale

##### **L'observation de l'activité de travail**

- La situation de travail - L'activité physique dans la situation de travail - Les éléments de la situation de travail - Les déterminants de l'activité physique

##### **La maîtrise des risques dans votre entreprise**

- Les principes généraux de prévention - Les aménagements organisationnels et techniques - L'adaptation du travail, des produits et des outils - Les principes de sécurité physique et d'effort - Les critères de choix

#### Partie Pratique :

Analyse de l'activité physique au poste de travail - Description du déroulé des actions - Identification des sollicitations - Repérage des déterminants de l'activité physique - Identification des dommages potentiels - Améliorations possibles : les pistes de solutions

*Dans le cadre de ce stage, chaque participant rédige une grille d'analyse de sa situation de travail décrivant l'activité physique et les sollicitations biomécaniques, les risques d'atteinte à la santé auxquels il est exposé, les causes à l'origine de ces risques et les pistes ou axes d'amélioration possible permettant de supprimer ces risques. L'élaboration de ce document constitue l'épreuve certificative qui confirme les compétences de l'acteur PRAP*

#### Moyens logistiques :

- Salle de formation - Tableau blanc ou papier - Vidéo projecteur

### Méthodes et modalités d'évaluation

Epreuve certificative de la formation acteur PRAP IBC

### Durée

**14.00** Heures **2** Jours

