

# Prévenir les risques liés à l'activité physique - PRAP ergonomie

HYGIENE ET SECURITE >> Gestes et postures

## Objectifs

*Appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention. Appliquer les techniques de gestes et postures adaptées aux postes de travail des stagiaires. Déployer dans l'entreprise une politique de prévention sur la manutention manuelle.*

## Vous allez apprendre à

### **Une phase de préparation peut permettre au moniteur PRAP de :**

- Rencontrer la direction de l'entreprise
- De constituer avec la direction un comité de pilotage
- D'observer les postes ciblés par l'intervention
- De préparer son intervention

### **Sensibilisation aux risques d'accidents**

- Exemples d'accidents de manutention
- Le coût des accidents
- Les indicateurs de sécurité
- Les protections contre les accidents
- Les données réglementaires

### **Les notions d'anatomie et de physiologie**

- Le squelette, les os, la colonne vertébrale
- Les disques intervertébraux
- La notion d'effort et de fatigue
- L'évolution des maladies professionnelle (lumbago, hernie,...)

### **Les principes de sécurité physique**

- Le principe d'économie d'effort
- Les bonnes positions du corps
- Les choix des prises
- Les principes de manutention manuelle

### **L'organisation des postes de travail**

- Critères de choix de la posture de travail
- Volume de travail, hauteurs des plans de travail
- Efforts musculaires

### **Les exercices pratiques**

- Sur agrès standards, sur matériels de l'entreprise
- Démonstrations théoriques et pratiques des différents principes

### **Conclusion**

- Contrôle continu lors des mises en situation
- Evaluation et commentaires sur les axes de progrès en présence du comité de pilotage

2 jours

Déroulement programme	Public	Pré requis
<p>Une première partie théorique permet d'aborder la problématique des accidents liés à la manutention. La deuxième partie met les stagiaires en situation sur des exercices de manipulations diverses de charges à leur poste de travail et de propositions d'amélioration de leur poste. Un comité de pilotage de l'entreprise valide les axes de progrès proposés par le groupe. Le formateur est un moniteur PRAP diplômé.</p>	<p>Tout public ou personnel ayant à manipuler manuellement des charges au cours de leur travail.</p>	<p>L'aptitude physique de port de charge doit être reconnue.</p>

Modalité d'évaluation	Suivi de l'action et appréciation des résultats
<p>Questions écrites (QCM)</p> <p>Mise en situation</p>	<p>Attestation de formation</p> <p>Avis client</p>

Délai d'accès	Tarifs
<p>Compris entre 15 jours et 2 mois en fonction de la disponibilité de nos formateurs et des salles.</p>	<p>Les tarifs sont consultables sur notre site : <a href="http://www.csinfoformation.com">www.csinfoformation.com</a> pour les prix publics.</p>



Si vous êtes en situation d'handicap, nous sommes à votre écoute afin d'étudier les adaptations possibles à cette formation.



Plan d'accès ou modalités de visio transmis lors de la convocation.

#### CSINFO FORMATION

89 route de la Noue  
 Port de Limay  
 78520 LIMAY  
 01.76.21.68.40 / 01.34.77.81.20  
[service-formation@cs-info.com](mailto:service-formation@cs-info.com)

