



**1/2 journée
soit 3,5 h**



**Accessible
à tous**

POUR QUI ?

Tout public.

FINALITÉS

La formation PRAP a pour objectif de permettre au salarié de participer à l'amélioration de ses conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.

Être acteur de sa propre prévention et devenir acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique de son entreprise.

Objectifs pédagogiques

- ▶ Adopter les bonnes postures et les bons gestes professionnels pour éviter les pathologies physiques.
- ▶ Améliorer son efficacité et sa sécurité
- ▶ Sensibilisation aux risques pour une meilleure prévention
- ▶ Prévenir les risques au travail

Prérequis

- ▶ Sans prérequis

Conditions d'intervention

- ▶ Modalités de formation : Présentiel ou Distanciel
- ▶ Rythme : continu ou séquentiel
- ▶ Effectif mini – maxi : inter (entreprise) 3 à 8 / intra (entreprise) 3 à 8

Équivalences et passerelles

- ▶ Sans équivalence et passerelle

NOS FORMATEURS

- ▶ Formation animée par un consultant bénéficiant d'une expérience managériale conséquente au sein de différents groupes. Nos consultants sont formés aux techniques d'animation et de formation et interviennent dans tous types de structures.
- ▶ Pendant 6 mois le stagiaire a la possibilité de contacter le formateur sur la mise en applications des acquis de formation dans son milieu professionnel.

PROGRAMME DE LA FORMATION

1

INTRODUCTION À LA FORMATION GESTES ET POSTURES

1h

- Introduction aux troubles musculosquelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies
- Statistiques dans l'entreprise
- Réglementation en vigueur sur les accidents du travail et les maladies professionnelles

2

FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN : MISE À DISPOSITION D'UNE COPIE DE COLONNE VERTÉBRALE HUMAINE

1h

- Notions d'anatomie et de physiologie
- La charge musculaire statique et dynamique
- La notion de fatigue physique

3

POSTURE DE TRAVAIL

1h

- Etude des postes de travail
- Principe d'économie d'effort et de sécurité physique
- Gestes de la vie quotidienne

4

PRÉVENTION DES RISQUES AU TRAVAIL

0.5 h

- Démarche d'évaluation des risques professionnels
- Planifier des actions de prévention

Modalités pédagogiques

- ▶ Exposé théorique et pratique par le formateur
- ▶ Échanges et analyses des expériences vécues par les participants avec les pistes de solutions
- ▶ Jeux de rôles et mises en situation pour une parfaite intégration de nos méthodes

Nature de la validation

- ▶ La formation dispensée sera récompensée par la remise d'un certificat de réalisation (nature, dates, durée, objectifs de la formation suivie)

Outils pédagogiques et techniques

- ▶ Locaux respectant les critères d'Etablissements recevant du Public (ERP) en terme de taille, disposition et équipement de la salle.
- ▶ Paper board, vidéoprojecteur, prise de branchement pour matériel informatique (PC, enceintes, ...)
- ▶ Remise d'un support pédagogique à la fin du stage
- ▶ Assistance technique

Modalité du suivi de formation

- ▶ Auto-évaluation proposée en fin de formation pour mesurer le niveau de connaissances, la satisfaction et l'utilité perçue de la formation. Dans ce cadre, le participant donne son appréciation sur :
- ▶ Le contenu (respect du programme et des objectifs, intérêt des contenus, ...)
- ▶ L'animation (expertise du consultant sur le sujet, relations avec le groupe...)
- ▶ La pédagogie (équilibre entre les apports théoriques et pratiques...)
- ▶ La logistique (état des salles, qualité des supports pédagogiques...)
- ▶ La mise en œuvre envisagée (plan d'actions...)

RÉFÉRENTS

- ▶ Responsable Formation : **Éric DEMOULIERE** - edemouliere@artus-rh.com - Tél : 07 61 79 40 15
- ▶ Référent administratif, handicap et technique : **Coralie MOYER** - cmoyer@artus-rh.com
Tél : 06 69 04 38 82
- ▶ Référent pédagogique : **Ludovic POILLEUX** - lpoilleux@artus-rh.com - Tél : 07 64 86 04 51

ACCESSIBILITÉ

- ▶ Processus précis et concret : identification d'un potentiel handicap – détermination de la typologie du handicap (moteur, auditif, visuel, intellectuel, psychique ou visuel) – mise en place des compensations possibles et personnalisables en adéquation avec le besoin du stagiaire. L'ensemble des étapes est réalisé par le chef de projet avec l'assistance de la référente pédagogique handicap : **Coralie MOYER** – cmoyer@artus-rh.com – Tél : 06 69 04 38 82



Toutes nos salles de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

- ▶ Respect de la réglementation concernant l'accessibilité aux personnes en situation de handicap et application des conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap.
- ▶ Vous trouverez via le QR code toutes les conditions d'accès d'Artus RH

