



**Formation à la santé et à la sécurité au travail**  
Au service des organisations de santé au travail,  
des entreprises, des personnes et des territoires.

[Site internet](#)

Version 12-2024

## **Prévention des Risques liés à l'Activité Physique** **« PRAP » 2S (Sanitaire et médico-social)**

**Durée de la Formation :** 28 heures (4 jours non consécutifs)

**Prérequis :** aucun

**Nombre de participants :** 6 à 10 stagiaires

**Lieux :** Intra entreprise ou salle disponible sur nos sites accessibilité PMR

AIST19 - 22 Rue Bessot à MALEMORT

AIST19 - 9 Rue Louis Taurisson à BRIVE

AIST19 - 14 Bis Avenue Alsace Lorraine à TULLE

AIST19 - Zone du Bois Saint Michel à SAINT-ANGEL

ACIST23 - Zi cher du Prat, 9 Rue du Cros à GUERET

AIST87 - 6 Rue Voltaire à LIMOGES

AMCO-BTP - 6 Allée Duke Ellington à LIMOGES

SIST24 - 185 Route de Lyon à PERIGUEUX\*

CIST47 - D 813- Parc Activité de la Croix de Lugat à ST PARDOUX DU BREUIL

CIST47 - Chambre des métiers - 2 Impasse Morère à AGEN

SIST79 - 1 rue Alfred Nobel à NIORT

**Prix :** 418,00 € HT/stagiaire

**Prix forfait groupe :** 2 532,00 € HT/groupe de 6 à 10 stagiaires

**Intervenant :** Formateur PRAP certifié par l'INRS/CARSAT à jour de ses compétences.



Site internet

**Formation à la santé et à la sécurité au travail**  
Au service des organisations de santé au travail,  
des entreprises, des personnes et des territoires.

### **Objectifs :**

A l'issue de la formation le stagiaire sera en mesure de :

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.
- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention.
- Accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi.

### **Modalités pédagogiques de la formation :**

Une intervention est prévue en amont de la formation. Cette intervention est consacrée à l'observation de l'activité de travail de plusieurs salariés. Des photos/films sont réalisés en accord avec les salariés et l'employeur, permettant par la suite, d'étayer le support power point du formateur sur lequel les stagiaires seront amenés à observer leurs propres postes de travail et à trouver des pistes d'améliorations pour ces derniers.

À la suite de la formation, un rapport est rédigé incluant les propositions d'améliorations émises par les stagiaires et est remis à l'employeur.

Le formateur est tenu au secret professionnel

Une salle équipée de lits médicalisés, fauteuils roulants, potences, lève-malades etc., devra être mise à la disposition du formateur pour l'apprentissage. (cf. annexe)

### **Programme :**

#### **Jour 1 :**

Accueil des stagiaires et ouverture de la formation  
Présentation de la formation et de son organisation  
Comprendre l'intérêt de la prévention  
Identifier les enjeux d'un accompagnement  
Connaître les risques de son métier  
Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain  
Se protéger en respectant les Principes de Sécurité Physique et d'Economie d'Effort



Site internet

**Formation à la santé et à la sécurité au travail**  
Au service des organisations de santé au travail,  
des entreprises, des personnes et des territoires.

### Jour 2 :

Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé  
Proposer des améliorations de sa situation de travail  
Faire remonter l'information aux personnes concernées  
Séquencer les déplacements naturels permettant de se mouvoir  
Analyser la situation d'un accompagnement

### Jour 3 :

Evaluation certificative N°1  
Caractériser les aides techniques au regard des situations d'accompagnement

### Jour 4 :

Mettre en œuvre un accompagnement à partir de son analyse en prenant soin de la  
personne aidée et de soi  
Epreuve certificative N°2  
Bilan de la formation

**Les photos prises lors des interventions et les propositions d'améliorations des postes de travail restent la propriété privée de la structure et ne peuvent en aucun cas servir de supports pédagogiques lors d'une autre formation dans un établissement différent.**

**Les photos sur lesquelles les stagiaires devront travailler, ne doivent en aucun cas permettre d'émettre un quelconque jugement sur l'activité de travail des opérateurs entre eux, y compris par le formateur.**

**L'objectif de ces photos est de permettre une réflexion constructive sur les situations de travail par les opérateurs et une modification si besoin en était des pratiques professionnelles.**

### **Modalités d'évaluation :**

Une évaluation formative est réalisée tout au long de la formation. Celle-ci permet de s'assurer de l'évolution et de l'acquisition par le stagiaire des compétences abordées. A l'issue de la formation, une évaluation certificative sera réalisée conformément aux exigences du document de référence de l'INRS (grille certificative).

**Validité du certificat : 24 mois**

**Recyclage : oui**

**Pour tous renseignements et/ou inscription, contactez le service Formation STL :**

- Par téléphone : **05.55.20.75.30**
- Par mail : [formation@stlim.org](mailto:formation@stlim.org)



**Formation à la santé et à la sécurité au travail**  
 Au service des organisations de santé au travail,  
 des entreprises, des personnes et des territoires.

## ANNEXE MATERIEL

• Matériel 2S :

Matériel	Obligatoire	Conseillé	nombre	Caractéristiques minimales	Caractéristiques préconisées
	Pour la formation et l'évaluation	Pour la formation			
Lit médicalisé	X		1 pour 5 stagiaires maximum	- Réglable électriquement (hauteur, relève-buste) - Potence et poignée réglables (point d'ancrage et en hauteur) - Barrières escamotables	- Plicature du relève-buste au niveau du bassin - Plicature du genou - Hauteur permettant de descendre à 29 cm - Remise à plat d'urgence - Demi-barrières - Barres de redressement
Fauteuil roulant manuel	X		1	- Accoudoirs escamotables - Repose-pieds	- Réglable à différentes tailles
Fauteuil	X		1	- Accoudoirs réglables en hauteur	- Inclinaison - Roulettes - Repose-pieds amovible - Accoudoirs réglables en profondeur - Assise réglable en hauteur
Lève-personne électrique roulant	X		1	- 3 tailles différentes minimum de harnais de type universel (en U) - Possibilité de prendre en charge une personne au sol	- Différents types de harnais
Lève-personne électrique suspendu sur rail		X	1	- 3 tailles différentes minimum de harnais de type universel (en U)	- Différents types de harnais
Verticalisateur électrique	X		1	- 3 tailles différentes minimum de harnais adaptés au modèle	- Possibilité d'écartement des fourches
Draps de glisse	X		2	- 90 cm X 90 cm minimum - Glissant sur les 2 faces - Sans poignées	
Rollbord <sup>e</sup>		X	1	- 40 cm X 165 cm minimum	
Déambulateur		X	1	- Réglable en hauteur	
Cannes		X	2	- Canne simple - Cannes anglaises	
Coussin unidirectionnel		X	1		