

## Prévention des risques liés à l'activité physique - PRAP

Cette formation vise à sensibiliser et former les salariés à la prévention des risques liés aux gestes et postures de travail. Elle permet de comprendre les mécanismes des troubles musculo-squelettiques (TMS), d'analyser les situations à risque et d'adopter les bonnes pratiques pour préserver sa santé au quotidien, dans le respect des principes de prévention.

**Durée:** 14.00 heures (2.00 jours)

### Profils des apprenants

- Tout public

### Prérequis

- Maîtrise orale et écrite du français

### Accessibilité et délais d'accès

EUREKA met en place des actions de formation directement au sein des entreprises.

De fait, si des personnes en situation de handicap souhaitent bénéficier de ces actions d'enseignement, l'employeur est tenu d'organiser l'accès à une salle adaptée pour la participation de la personne à la session de formation et de mettre à disposition les équipements nécessaires au déroulement de cette formation.

Dans le cas d'une sollicitation directe par une personne en situation de handicap, il est possible de nous contacter pour que nous étudions les possibilités d'adaptations ou que nous orientions la personne vers un réseau de référent qui pourra prendre en charge cette demande.

Le nombre de participant à cette formation est compris entre 4 et 12 stagiaires.

Le délai d'accès pour cette formation est de 1 semaine

La durée de validité de cette certification est de 3 ans.

### Qualité et indicateurs de résultats

Le taux de satisfaction de nos apprenants sur la formation Prévention des risques liés à l'activité physique - PRAP est de 97%

## Objectifs pédagogiques

- Identifier les risques liés à l'activité physique dans leur travail
- Observer et analyser leur activité afin de proposer des améliorations
- Participer à la mise en œuvre d'actions de prévention
- Adopter les gestes et postures adaptés à leur activité

## Contenu de la formation

- Théorie
  - Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux postures de travail et aux gestes répétitifs
  - Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant les connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain, notamment pour la prévention des TMS (Troubles musculo-squelettiques)
  - Identifier les éléments déterminant les gestes et les postures de travail
  - Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation de travail
  - Proposer des améliorations afin d'éviter ou de réduire les risques identifiés
  - Identifier les différents acteurs de la prévention et leurs rôles
  - Faire remonter l'information aux personnes concernées
- Pratique

## EUREKA

135 impasse du Chasselas  
83210 La Farlède  
Email : sbru@eureka-competences.fr  
Tel : +33955779086



- Techniques et éducation gestuelle spécifique
- Analyse des situations de travail, recherche de solutions ergonomiques, mises en situation

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

Nos formateurs ont une solide expérience professionnelle dans le domaine enseigné, de l'encadrement de groupe et de la formation professionnelle. Titulaires des diplômes/titres/certificats requis.

Au-delà de l'expérience et des compétences requises, nos formateurs sont régulièrement formés.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Supports de formation fournis aux stagiaires (présentations, fiches techniques, documents de synthèse)
- Matériel pédagogique adapté : vidéoprojecteur, paperboard, tableau blanc, ordinateurs ou tablettes si nécessaire
- Outils interactifs, études de cas, mises en situation, quiz, jeux pédagogiques, plateformes numériques

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

- Feuilles d'émargement signées par demi-journée par les stagiaires et le formateur
- Suivi pédagogique assuré tout au long de la formation par l'équipe de formateurs (présence, participation, progression)
- Évaluation des acquis via des questionnaires, des études de cas, des mises en situation ou des exercices pratiques adaptés aux objectifs de la formation
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant la nature, la durée et les résultats obtenus (le cas échéant)
- Questionnaire de satisfaction à chaud rempli par les stagiaires pour évaluer la qualité de la formation et l'atteinte des objectifs
- Évaluation à froid pour mesurer la mise en application sur le terrain et l'impact professionnel

**Prix** : Tarif sur devis selon durée et catégorie(s) choisie(s) disponible(s) sur simple demande

**À** : formation@eureka-competences.fr ou au 09 55 77 90 86