



# FORMATION RISQUES ACTIVITES PHYSIQUES

# Avant-propos :

Les TMS (troubles Musculo squelettiques) font partie des premières maladies professionnelles en France (79% en 2017). Devant ce constat des formations comme "Acteur de la prévention des risques physiques liés aux activités professionnelles (PRAP IBC)" ou des formations adaptées comme des sessions de sensibilisations aux TMS, ou coaching aux TMS vont dans le sens de la prévention. Ces formations s'appuient sur **le document de référence de l'INRS du dispositif PRAP version 8 -04/2019** afin de donner la structure pédagogique et administrative du programme.

Ce manuel de formation a pour objet de répondre aux critères d'habilitation de l'INRS, mais également fournir aux stagiaires des éléments de preuve de qualité de la formation proposée.

## 1 Atelier Sensibilisation aux TMS

**Pré requis :** Employé qui travaille dans un milieu dont le risque de TMS est présent

**Public :** Employé qui travaille dans un milieu dont le risque de TMS est présent

**Nombre de candidats :** Minimum 1 personne – Maximum 5

**Durée :** 3 heures de présentiel

**Lieu :** Dans la société

**Formateurs :** 1 Formateur National de PRAP par session.

**Qualité du (des) formateurs :** Les formateurs sont des formateurs PRAP habilités selon le référentiel INRS.

**Objectifs pédagogiques :** Les stagiaires devront être capable d'exercer leur métier en toute sécurité, en contribuant à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique auxquels il est exposé, en proposant, de manière concertée des améliorations techniques, organisationnelles et humaines, et en maîtrisant les risques sur lesquels il y a la possibilité d'agir.

**Evaluation :** Evaluation en continu. La modalité d'évaluation se fait selon le référentiel INRS et un certificat est délivré par le réseau prévention.

**Certification :** Attestation Sensibilisation TMS

**Salle de formation :** Salle de cours avec écran de projection, Chaises, Tables, Tableau blanc + Jeu de feutres

**Equipements informatiques :** Ordinateur + vidéoprojecteur

**Matériels techniques :** Maquettes anatomiques

**Suivi & évaluations :** Fiche d'émargement, Grille d'évaluation récapitulative, Evaluation, Attestation de fin de formation remise en fin de formation.

## Programme et contenu de la formation :

Domaine de compétence	Compétences visées
<b>I. Comprendre l'intérêt de la prévention</b>	<i>Comprendre l'intérêt de la démarche de prévention</i>
<b>II. Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain</b>	2.1 <i>Connaitre le fonctionnement du corps humain</i> 2.2. <i>Repérer les limites du fonctionnement du corps humain</i> 2.3 <i>Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé</i>
<b>III. Savoir analyser son poste de travail et se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort</b>	3.1 <i>Analyser son poste de travail</i> 3.2 <i>Connaitre et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail</i>

## Déroulé pédagogique

Objectif	Situation du formateur	Situation de l'apprenant	Méthode pédagogique	Epreuve certificative	Temps	Temps cumulé
I. Comprendre l'intérêt de la prévention	A partir d'une présentation Powerpoint rappeler l'intérêt de la prévention dans les enjeux humains, financiers et juridiques de l'entreprise. Montrer les statistiques récentes France et de leur secteur d'activité.	Comprendre l'intérêt de la prévention et les enjeux pour l'entreprise	Méthode Heuristique Exposé interactif	Questionnement de chaque stagiaire sur les différents enjeux et demander des exemples	1h	1h00
II. Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives aux fonctionnements du corps humain	A partir de schémas et de maquettes anatomiques, rappeler les différentes parties du corps humain, leurs limites et les différentes atteintes de santé possibles : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Squelette</li> <li>• Articulation Muscle – Tendon</li> <li>• Nerfs</li> <li>• Colonne vertébrale</li> </ul>	Appréhender l'anatomie et comprendre les amplitudes articulaires délétères pour le corps humain.	Méthode Heuristique Exposé interactif	80% de bonne réponse via Kahoot ou questionnaire	45 min	1h 45 min
Savoir analyser son poste de travail et se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort	A partir de la visite des postes de travail, savoir analyser les causes et les déterminants d'une situation dangereuse. Proposer des solutions d'améliorations et d'économie d'effort.	Savoir améliorer son poste de travail et apprendre les gestes d'économie d'efforts adaptés	Visite site	Questionnement de chaque stagiaire sur les principes d'économies d'effort	1h 15 min	3h 00

## 2 Sensibilisation aux TMS – Application terrain

**Pré requis :** Employé qui travaille dans un milieu dont le risque de TMS est présent

**Public :** Employé qui travaille dans un milieu dont le risque de TMS est présent

**Nombre de candidats :** Minimum 1 personne – Maximum 10

**Durée :** 7 heures de présentiel

**Lieu :** Dans la société

**Formateurs :** 1 Formateur National de PRAP par session.

**Qualité du (des) formateurs :** Les formateurs sont des formateurs PRAP habilités selon le référentiel INRS.

**Objectifs pédagogiques :** Les stagiaires devront être capable d'exercer leur métier en toute sécurité, en contribuant à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique auxquels il est exposé, en proposant, de manière concertée des améliorations techniques, organisationnelles et humaines, et en maîtrisant les risques sur lesquels il y a la possibilité d'agir.

**Evaluation :** Evaluation en continu. La modalité d'évaluation se fait selon le référentiel INRS et un certificat est délivré par le réseau prévention.

**Certification :** Attestation Sensibilisation TMS et gestes et postures

**Salle de formation :** Salle de cours avec écran de projection, Chaises, Tables, Tableau blanc + Jeu de feutres

**Equipements informatiques :** Ordinateur + vidéoprojecteur

**Matériels techniques :** Maquettes anatomiques

**Suivi & évaluations :** Fiche d'émargement, Grille d'évaluation récapitulative, Evaluation, Attestation de fin de formation remise en fin de formation.

## Programme et contenu de la formation :

Domaine de compétence	Compétences visées
<b>I. Comprendre l'intérêt de la prévention</b>	1.1 Repérer les différents enjeux pour l'entreprise ou l'établissement  1.2. Comprendre l'intérêt de la démarche de prévention
<b>II. Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain</b>	2.1 Connaître le fonctionnement du corps humain  2.2. Repérer les limites du fonctionnement du corps humain  2.3 Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé
<b>III Savoir analyser son poste de travail et se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort</b>	3.1 Analyser son poste de travail  3.2 Connaître et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail  3.3 Connaître et utiliser les différentes équipements mécaniques et aides à la manutention  3.4 Mettre en place des techniques d'activités physiques de compensation

## Déroulé pédagogique

Objectif	Situation du formateur	Situation de l'apprenant	Méthode pédagogique	Epreuve certificative	Temps	Temps cumulé
I. Comprendre l'intérêt de la prévention	A partir d'une présentation Powerpoint rappeler l'intérêt de la prévention dans les enjeux humains, financiers et juridiques de l'entreprise. Montrer les statistiques récentes France et de leur secteur d'activité.	Comprendre l'intérêt de la prévention et les enjeux pour l'entreprise	Méthode Heuristique Exposé interactif	Questionnement de chaque stagiaire sur les différents enjeux et demander des exemples	1h30	1h25
II. Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives aux fonctionnements du corps humain	A partir de schémas et de maquettes anatomiques, rappeler les différentes parties du corps humain, leurs limites et les différentes atteintes de santé possibles : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Squelette</li> <li>• Articulation Muscle – Tendon</li> <li>• Nerfs</li> <li>• Colonne vertébrale</li> </ul>	Appréhender l'anatomie et comprendre les amplitudes articulaires délétères pour le corps humain.	Méthode Heuristique Exposé interactif	80% de bonne réponse via Kahoot ou questionnaire	1h30	3h
III Savoir analyser son poste de travail et se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort	A partir de la visite des postes de travail, savoir analyser les causes et les déterminants d'une situation dangereuse. Proposer des solutions d'améliorations et d'économie d'effort. Appliquer l'activité physique de compensation	Savoir améliorer son poste de travail et apprendre les gestes d'économie d'efforts adaptés. Connaître des techniques d'activités physiques de compensation	Visite site Exercices	Questionnement de chaque stagiaire sur les principes d'économies d'effort	4h 00 min	7h 00