



# PRAP 2S MAC

## PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES



**Durée :**

14 heures de présentiel



**Prérequis :**

Aucun



**Nombre de candidats :**

Minimum 1 personne - Maximum 10 personnes  
par session



**Lieu :**

Dans la société  
ou en centre



## AVANT-PROPOS :

Conçu pour répondre aux besoins spécifiques des salariés, opérateurs et agents évoluant dans les secteurs sanitaire et social, ce programme vise à former des acteurs capables d'intervenir efficacement pour assurer la sécurité et le bien-être au travail.

Dans un contexte où la santé et la sécurité au travail revêtent une importance primordiale, devenir un acteur de prévention des risques PRAP 2S est une démarche essentielle. Ce programme a pour ambition de doter les participants des compétences nécessaires pour appréhender et agir face aux risques liés à l'activité physique, en se plaçant au cœur de leur environnement professionnel.

Les objectifs pédagogiques de cette formation sont clairs et précis. Les participants seront amenés à se situer en tant qu'acteurs de prévention au sein de leur entreprise ou établissement, à observer et analyser leur situation de travail, à participer activement à la maîtrise et à la prévention des risques, ainsi qu'à accompagner la mobilité des personnes aidées, tout en veillant à leur propre sécurité.

Notre formation PRAP 2S est encadrée par un dispositif spécifique, garantissant sa conformité aux normes et standards les plus rigoureux. Nous nous appuyons sur le **document de référence de l'INRS** du dispositif PRAP version 8 - 04/2019 pour offrir une structure pédagogique et administrative solide, répondant aux critères d'habilitation et assurant la qualité de la formation dispensée.

Cette formation PRAP 2S constituera un levier essentiel dans l'amélioration des conditions de travail et la prévention des risques professionnels dans les secteurs sanitaire et social.

# FORMATION MAINTIEN DES AQCUIIS DE L'ACTEUR DE PRÉVENTION DES RISQUES LIÉES AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES (PRAP) – 2S SANITAIRE ET SOCIAL



## Public cible :

Tous salariés, opérateur et agents des secteurs dans le domaine sanitaire et social



## Formateur :

1 Formateur National de PRAP 2S ou Formateur de formateur par session.  
Les formateurs sont certifiés selon le référentiel INRS et font partie d'un organisme de formation habilité par l'Assurance Maladie – Risques professionnels et l'INRS



## Objectif pédagogique :

L'acteur PRAP 2S doit être capable de remplir ces 4 domaines de compétences :

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement
- Observer et d'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



## Contenu :

- Les Notions de situation dangereuse, risque et dommage dans le milieu professionnel
- Les indicateurs santé : arrêt de travail arrêt de trajet, maladie professionnelle et les enjeux pour les entreprises
- Les principaux éléments de l'anatomie, de l'appareil locomoteur et connaître ses différentes atteintes
- Les facteurs de risques : environnementales, biomécaniques, mentales et psychologiques
- Les principes de base de sécurité physiques et d'économie d'effort dans la manutention manuelles de charges
- Les enjeux, l'analyse et la mise en place d'un accompagnement d'une personne aidée
- Les étapes pour déterminer les capacités des aidées et l'utilisation des aides techniques



## Evaluation :

une épreuve certificative en deux parties, en fin de formation, s'appuyant sur les critères de validation du document de référence de l'INRS. Un certificat « Acteur PRAP 2S » est délivré par l'Assurance Maladie-Risques Professionnels et l'INRS aux participants ayant réussi l'épreuve certificative. Présence obligatoire durant les 14 heures de présentiel



## Attestation :

Certificat d'acteur PRAP



## Recyclage :

Certificat valable 24 mois. A l'issue une formation « maintenir et actualiser ses compétences d'acteur PRAP –2S » (MAC) d'une durée de 14 heures devra être effectuée.



## Salle de formation :

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



## Méthodes pédagogiques :

Exposés interactifs, démonstrations, jeux pédagogiques, mise en situation professionnelle...



## Matériels techniques :

2 caisses (avec et sans poignet), 2 lits médicalisés, Fauteuil roulant manuel, Fauteuil, lève personnes électrique roulant, verticalisateur électrique, draps de glisse

## PROGRAMME ET CONTENU DE LA FORMATION

DOMAINE DE COMPÉTENCES	COMPÉTENCES VISÉES
<p><b>DC1</b></p> <p>Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actualiser ses connaissances sur les notions de situation dangereuse, risque et dommage dans le milieu professionnel.</li> <li>• Revoir et mettre à jour les indicateurs de santé tels que l'arrêt de travail, l'arrêt de trajet et la maladie professionnelle, ainsi que leurs enjeux pour les entreprises.</li> </ul>
<p><b>DC2</b></p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revoir et actualiser les connaissances sur l'anatomie et l'appareil locomoteur humain ainsi que leurs différentes atteintes.</li> <li>• Mettre à jour l'identification des facteurs de risques environnementaux, biomécaniques, mentaux et psychologiques.</li> </ul>
<p><b>DC3</b></p> <p>Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réviser et appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans la manutention manuelle de charges.</li> <li>• Actualiser sa compréhension des enjeux de l'accompagnement d'une personne aidée et être en mesure de réanalyser et d'adapter un accompagnement en fonction des évolutions.</li> </ul>
<p><b>DC4</b></p> <p>Accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revoir et mettre à jour les étapes pour déterminer les capacités des aidés et savoir utiliser les aides techniques appropriées.</li> <li>• Actualiser les compétences nécessaires pour accompagner la mobilité de la personne aidée tout en préservant sa propre santé et sécurité.</li> </ul>