

# Prévention des Risques liés à l'Activité Physique Secteur Industrie, Bâtiment, Commerce

Les activités liées à la manutention de charges :  
articles R. 4541-1 à R. 4541-10 du code du travail.

Les activités liées à l'utilisation d'écran de visualisation :  
articles R. 4542-1 à R. 4542-19 du code du travail.

Les activités exposant aux vibrations mécaniques :  
articles R. 4441-1 à R. 4447-1 du code du travail.

## FORMATION EN PRESENTIEL

### Public

Toute personne dont l'activité comporte de la manutention manuelle, excepté les personnes ayant en charge la manipulation de personnes.

### Objectifs pédagogiques

A partir des situations de travail nécessitant de la manutention manuelle, des déplacements avec ou sans port de charges, des gestes répétitifs, des postures contraignantes ou des efforts importants, elle permet de dégager des pistes d'amélioration.

- 1- Etre capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.
- 2- Etre capable d'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.
- 3- Etre capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention

### Prérequis

Aucun

### Accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap

Nous contacter pour les modalités organisationnelles à adapter au handicap.

### Durée

La durée de face à face pédagogique peut être répartie en séances d'une durée de 3 à 4 heures, avec 14 heures au minimum.  
Il est conseillé, en tenant compte des contraintes de l'entreprise, de répartir ces séances sur 1 à 3 semaines.

## CONTENU

### Interventions théoriques:

Présentation de la formation-action dans la démarche de prévention de l'entreprise.  
L'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise.  
Les différents acteurs de la prévention de l'entreprise.  
Les risques de son métier.  
La place de l'activité physique dans l'activité de travail.  
Le fonctionnement du corps humain et ses limites.  
Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leur conséquence sur la santé.  
Les facteurs de risque d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique.  
Dans sa situation de travail, description de son activité et repérage des situations pouvant nuire à sa santé. Identification des risques potentiels.  
Les différentes causes d'exposition.  
Retour d'expériences (si c'est le cas).  
Recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail:  
1. A partir des causes identifiées.  
2. En agissant sur l'ensemble des composantes de sa situation de travail.  
En prenant en compte les Principes Généraux de Prévention. Les aides techniques à la manutention.  
Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

### Interventions pratiques

- Exposés interactifs, démonstrations, études de cas, mises en situations ...

### Formateur

En vue de garantir des apprentissages adaptés, nos formateurs en prévention des risques professionnels disposent de solides expériences métier attestées par notre service référent. Ils sont titulaires d'un **certificat de formateur délivré par l'INRS** et/ou de qualification(s) ou diplôme(s) dans leur(s) domaine(s) de compétences.

## ORGANISATION

### ➤ Limite d'effectif

10 participants maximum

### ➤ Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Supports d'animation pédagogique standardisés, utilisés en vidéo-projection.
- Grilles d'analyse de l'activité physique

L'équipement est fourni et mis à disposition des stagiaires, encadrés par le formateur.

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

- Mises en situation.

Le formateur **évalue les acquis du stagiaire** (savoirs et savoir-faire) lors des mises en situation pratiques.

### Validation :

Fiche individuelle d'évaluation de l'acteur PRAP.  
Délivrance d'un Certificat d'Acteur PRAP.

Fiche France Compétences :

Répertoire spécifique – [Fiche n°RS1037](#)