

## PRAP 2S

### PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE

#### DOMAINE SANITAIRE ET SOCIAL

#### PUBLIC VISE

Toute personne ayant des activités de soins et d'aide, en établissement spécialisé, en maison de retraite, en structures d'accueil.

Les activités physiques se caractérisent majoritairement par la manutention de personnes et par le maintien de postures contraignantes.

**Pré requis** : aucun. L'épreuve certificative peut être passée à l'oral en cas de difficulté à l'écrit ou handicap.

#### OBJECTIF VISE

Le salarié devient acteur de sa santé et de sa sécurité. Il propose de manière concertée, des améliorations techniques et organisationnelles sur lesquelles il a possibilité d'agir.

Elle a pour objectif de permettre au salarié de participer à l'amélioration de ses conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.

Cette formation implique un engagement de l'encadrement de la structure employeur, car elle peut conduire à des modifications organisationnelles, techniques ou humaines de la structure.

#### DEMARCHE PEDAGOGIQUE

Il s'agit d'une formation essentiellement pratique et conforme au programme de l'INRS (référentiel national).

Elle se déroule en 3 étapes :

- ✓ L'analyse des pratiques
- ✓ L'acquisition et l'évaluation des connaissances et des compétences : Chaque participant a l'occasion de mettre en œuvre l'ensemble de la conduite à tenir sur des cas concrets.
- ✓ Les épreuves de certification sur les 3 jours (manutention de personne, observation, analyse et proposition d'amélioration de situation de travail.

#### CONTENU DE LA FORMATION

- ✓ Les enjeux liés aux accidents du travail et maladies professionnelles
- ✓ Les principes de la prévention des risques professionnels
- ✓ Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
- ✓ Les éléments déterminants de l'activité physique
- ✓ Préparation du travail sur l'analyse des postes de travail.
- ✓ Observation et analyse d'une situation de travail
- ✓ Proposition d'amélioration
- ✓ Les principes de base de sécurité et d'économie d'effort
- ✓ Les techniques de manutention de personnes dans le respect de leur autonomie
- ✓ Mise en pratique en respectant les déplacements naturels de la personne.

#### VALIDATION DE LA FORMATION

Un **certificat « acteur PRAP 2S »** sera délivré au candidat ayant participé à l'ensemble de la formation et ayant satisfait aux tests pédagogiques. Il est délivré pour une durée de 24 mois par le réseau de l'Assurance maladie Risques professionnels / INRS et valable au niveau national.

#### LIEU DE FORMATION :

Intra entreprise  
Ou  
Inter entreprises

#### DUREE :

3 jours (21 Heures) **non consécutifs**.  
Travail intersession entre les 3 jours.

#### INTERVENANT :

**Infirmier** formateur PRAP 2S certifié par l'INRS ayant une **expérience avérée sur le terrain**.

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

10 personnes max conseillé  
4 personnes minimum

#### MOYENS PEDAGOGIQUES

#### UTILISES :

En amont de la formation :  
Échange avec la direction et formation si besoin.

- ✓ Power point et vidéos.
- ✓ Matériel de manutention utilisé par le personnel
- ✓ Lit médicalisé
- ✓ Fauteuil roulant
- ✓ Charges fictives de manutention.
- ✓ Divers matériel de transfert

#### DOCUMENTS REMIS EN FIN DE FORMATION

Documentation INRS.  
Livret de formation.

#### Source documentaire

à jour sur le site [www.apptitude-prevention.fr](http://www.apptitude-prevention.fr)  
(Accès individuel avec mot de passe fourni en fin de formation)

Suivi personnalisé afin de s'inscrire dans une démarche globale de prévention des risques liés à l'activité physique.

