

Mise à jour du 20/04/2023

Durée : 28 heures en 4 x 1jour espacés de 1 à 2 semaines

Public visé :

Tout établissement du secteur du Sanitaire ou du Social (2S) présentant de nombreux arrêts de travail bénéficiera de la mise en place d'un dispositif de PRAP : Prévention des Risques liés à l'Activité Physique. Il sera préférable de suggérer la formation à toute personne intéressée par la prévention ou dont l'usage du corps est mis à mal par l'exercice de son activité professionnelle. La formation s'adresse aux salariés de ces mêmes secteurs, poussés par leur intérêt propre ou leur conscience professionnelle et le désir de concilier santé, travail et efficacité.

Prérequis :

être intéressé par la prévention ou avoir été désigné pour intégrer la formation.

La Formatrice : Anne-Alexandra LEBLANC

Formatrice à la formation d'acteurs PRAP certifiée INRS.

Spécialiste référencée au Syndicat des Professionnels du Shiatsu (SPS) et titulaire du titre RNCP de Spécialiste en shiatsu.

Objectifs :

Les objectifs fixés dans cette formation sont ceux établis par l'INRS (Institut National de la Recherche sur la Sécurité au Travail), à savoir :

Se situer en tant qu'acteur de PRAP dans son entreprise ou son établissement. (DC 1)

Observer et Analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain afin d'identifier les différents atteintes à la santé susceptibles d'être encourues. (DC 2)

Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement. (DC.3)

Accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'Autre et de Soi. (DC.4)

Contenu :

Jour 1. Exposé des motivations et des attentes. Présentation et différenciation du Travail réel et du Travail prescrit. Caractérisation des différentes charges de travail : Physique, Émotionnelle & Mentale.

Définition de Risque et Danger, Caractérisation des Facteurs de risque et de leur influence sur l'activité physique.

Principes biomécaniques, Physiologie de base et Limites physiques, Gestes et postures.

Complexité du travail, Méthodologie de description d'une situation de travail dangereuse.

Qualifier et Quantifier les charges, Mesurer les causes. Conditions de travail : besoins et pistes d'amélioration.

Principes généraux de prévention (PGP), Principes de sécurité physique (PSP) et d'économie d'effort (PSEE).

Aides techniques. Distribution des devoirs d'intercession.

Jour 2. Principes généraux de prévention (PGP) & Principes de sécurité physique (PSP) et d'économie d'effort (PSEE)

Gestes et posture. Aide à la mobilité ALM : les 10 déplacements naturels (DN) / étapes.

ALM : Observation des capacités de la personne aidée, tests de capacité. ALM : Schéma décisionnel incluant le recueil des informations, Guidance de l'aidé dans les étapes des déplacements naturels, Environnement, Modalités d'assistance, Communication, Évaluation des risques.

Aides techniques / évaluation de l'existant / Fiche technique idéale / aide aux achats futurs / Spécificités techniques des aides au regard des contraintes environnementales, des besoins de la personne aidée et des aidants

Jour 3. Mise à jour des assistances techniques : Usage d'outils délaissés, Découverte de nouveaux outils techniques :

Utilisation du drap de glisse pour l'ALM.

Plan d'action / Tableau de bord / DU : Épreuve certificative des connaissances PRAP sauf ALM, Sinistralité, Les gains à faire de la prévention : Enjeux réglementaires, financier et humains, Les acteurs de la prévention / Mon rôle, Circulation de la communication / Organigramme fonctionnel, Bonnes pratiques.

Jour 4. Épreuve certificative ALM, Points forts du dispositif ALM et résistances à sa mise en œuvre, Remontée de l'information. Évaluation de la formation par les stagiaires / Auto-évaluation



Moyens pédagogiques et modalités de réalisation :

Formation exclusivement en présentiel mettant principalement en œuvre des pédagogies d'intelligence collective :

- Pédagogies interactives : présentation croisées, brainstorming, observation et compte rendu collectif, travail écrit en sous-groupes, rédaction collective et création collective de schéma, écriture collaborative, jeux de rôles, quiz, débriefing collectif
- Pédagogie inversée : faire du lien avec les gestes professionnels, recherche internet
- Participations orales : tour de table, compte rendu de travail oral, lecture collective, Exposé via PWP projeté, partages d'expérience
- Outils pédagogiques variés : Vidéo ; internet ; cartes Dixit, supports papier : memento de l'acteur, échelle d'évaluation de l'effort (Échelle de Borg), fiche d'évaluation des dommages corporels (ARED), fiche outil analyse d'une situations de travail, fiche tableau de bord, fiche plan d'action, fiches INRS sur les déplacements naturel, fiches INRS sur l'ALM, fiche INRS des bonnes pratiques
- Pratique physique et utilisation de matériel in situ
- Pédagogie de la découverte sur du nouveau matériel

Moyens techniques, équipements et environnement technique de la formation :

Les formations peuvent avoir lieu dans les locaux de l'entreprise – idéalement - mais en cas de stagiaires venant de différents établissements, elles peuvent se dérouler dans les locaux attitrés de la Coop : Studio de danse chauffé et climatisé 110 m2 ou Studio Anchora de 45m2, tous deux équipés d'un plancher, aérés et lumineux ; Espace cuisine, vestiaire ou espace d'accueil, wc, cour intérieure ou balcon ; Équipement : Sono, chaises, coussins, tables, tapis; Paper-board et Vidéoprojecteur.

Modalités d'évaluation :

Épreuve certificative INRS

- Présentation d'un cas fictif écrit : remplissage de la fiche outil Observation et Analyse de la situation / Correction collective et auto-correction / puis évaluation corrective par le formateur selon la grille INRS destinée au formateur
- Mise en situation du stagiaire sur deux scénarii : observation puis questions orales sur le schéma décisionnel et les gestes naturels accompagnés / évaluation selon grille INRS destinée au formateur

Évaluation de l'organisme :

- Questionnaire de satisfaction à la fin du dernier jour de formation
- Évaluation des acquis en sortie de formation / grille de certification

Accessibilité : Formation accessible à tous sous certaines conditions, nous contacter pour évoquer les adaptations qui sont possibles.

Délai d'accès : entre 2 et 4 mois.

Contact administratif : La Coop des Arts - Studio la Nef : 15 bis rue Lamartine 34000 Montpellier

Service Formation : magda.formation@studiolanef.com - 06 11 07 80 96

Accueil Général : 07 66 10 18 23

Prix de la formation :

Inscription d'une personne : 660€ la formation prix net de TVA dans un groupe de 6 personnes minimum et 10 personnes maximum.

Possibilité de déduction pour l'entreprise qui reçoit la formation et accepte d'accueillir des stagiaires d'autres entreprises.