

Certificat d'acteur de la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

<p>Public concerné, nombre,</p>	<p>Cette formation est à destination de tous les professionnels du secteur sanitaire et social (IDE, AS, AMP, AES, Ergothérapeute) ainsi qu'au personnel encadrant (Cadre de santé, IDE coordinatrices...). Groupe de 8 à 10 personnes</p>
<p>Prérequis, modalités et délai d'accès</p>	<p>Aucun prérequis. La formation est accessible aux personnes en situation de handicap sous condition puisqu'elle comporte des temps de pratique de manutention de personnes.</p>
<p>Présentation générale <small>(problématique, intérêt)</small></p>	<p>Les accidents liés à la manutention représentent 1/3 des accidents du travail. Les lombalgies, dorsalgies et autres douleurs du dos représentent à elles seules 66% des causes d'arrêt de travail.</p> <p>Cette formation s'inscrit dans le cadre de la recommandation R471 de l'Assurance Maladie concernant les risques professionnels (en pièce jointe).</p>
<p>Objectifs</p>	<p>Promouvoir des actions de prévention au sein de sa structure de travail, être force de proposition. Savoir prendre soin de soi tout en prenant soin des autres.</p>
<p>Contenu de la formation</p>	<p>Programme détaillé :</p> <p>Le déroulé pédagogique est annexé au document.</p>
<p>Modalités pédagogiques</p>	<p>Apports théoriques et surtout pratiques</p> <p>Observation et Analyse de situations à partir de photos, de vidéo mais également de situations personnelles.</p> <p>Une alternance qui permet la mise en application des notions d'observation et d'analyse ainsi que la mise en pratique des techniques de manutention.</p> <p>L'alternance permet également de construire de façon individuelle une analyse autour d'une situation problème afin de se préparer à l'étude de cas pour la certification.</p>
<p>Compétences / Capacités professionnelles visées</p>	<p>Acquisition de compétences spécifiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement. • Être capable d'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. • Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention. • Être capable de participer à la démarche ALM (Aide à La Mobilité)

Durée	28 heures sur quatre journées avec une alternance (2 jours/2 jours ou 3 jours/1 jour)
Dates	<i>A définir</i>
Lieu(x)	A la MFR d'Annecy ou sur site.
Coût par participant	448 euros par personne
Responsable de l'action, Contact	Magali COPPERE, formatrice PRAP 2S et IBC : magali.coppere@mfr.asso.fr Carole FERREZ, formatrice PRAP 2S et IBC : carole.ferez@mfr.asso.fr
Formateurs, animateurs et intervenants	Selon leurs disponibilités, une ou plusieurs des trois formatrices PRAP 2S de la MFR d'Annecy : Magali COPPERE Elodie Mulet Carole FERREZ
Suivi de l'action	Emargement par les participants et les formateurs à la demi-journée. L'obtention du certificat requiert la présence aux 28 heures de la formation.
Evaluation de l'action	<ul style="list-style-type: none"> • Une observation et une analyse de situation de travail écrite en lien avec le secteur d'une durée de 40 minutes permettra d'évaluer les trois premiers domaines de compétences • Une évaluation pratique en manutention de 10 minutes suivi d'un échange de 5 minutes permettront d'évaluer la capacité du candidat à accompagner la mobilité de la personne aidée. L'obtention du Certificat d'acteur PRAP 2S dépendra de la validation des deux épreuves et sera valable 2 ans. <p>Une enquête de satisfaction permettra d'évaluation la prestation de formation.</p>
Passerelles et débouchés possibles	L'acteur PRAP 2S peut, par la suite, envisager de poursuivre sur une formation de formateur PRAP 2S mais il peut, dans un premier temps, participer aux instances de sa structure dans l'optique d'améliorer les conditions de travail du personnel en lien direct avec les patients. Le certificat d'acteur PRAP est valide pendant 2 ans, il faut ensuite passer une MAC (Mise A niveau des Compétences)

DEROULE PEDAGOGIQUE FORMATION PRAP 2S

Accueil :

Présentation de l'INRS

Présentation de la formation et déroulé de la formation : explications concernant les objectifs de la formation, définition du sigle PRAP, et informations

Concernant la certification INRS à la suite d'une analyse d'une situation de travail.

1^{ère} partie :

Être capable (EC) de situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise ou l'établissement

Objectifs de formation	Objectifs pédagogiques	Contenus	Description des méthodes pédagogiques	Description des moyens, outils et supports pédagogiques	Critères, indicateurs et Modalités d'évaluation
EC d'appréhender les notions de danger, situation dangereuse, dommage, risque, accident du travail (AT) et maladie professionnelle (MP)	Comprendre les notions de risque, de danger, de dommage, d'évènement déclencheur et de mesure de prévention.	Définition des termes suivants : le risque, le danger, le dommage, l'évènement déclencheur et la mesure de prévention.	Demander au groupe de trouver la définition du risque, du danger, d'un dommage, d'un évènement déclencheur, d'une mesure de prévention. Donner une définition claire et précise de ses différentes notions.	Utilisation des connaissances du groupe. Illustration par une situation. Présentation sur un support Power Point des définitions. Cas concret pour évaluer la compréhension des notions.	Les différentes notions sont comprises. A travers les cas concrets, chaque participant a pu retrouver toutes les notions abordées.

	S'accorder sur les notions d'AT et de MP.	Définitions des termes AT et MP.	Demander au groupe de donner la définition de l'AT, préciser les conditions de l'accident de trajet et la MP. Donner une définition claire et précise de ces notions.	Utilisation des connaissances du groupe pour répondre à un questionnaire sur les AT et les MP. Présentation sur un support Power Point des définitions. Présentation des tableaux concernant les MP en lien avec les professions paramédicales.	La différence entre accident de travail et maladie professionnelle est comprise. A partir d'exemples, le stagiaire pourra expliquer s'il s'agit d'une maladie professionnelle ou d'un accident de travail et de trajet.
EC d'identifier la nature et l'importance des AT et des MP liés à l'activité physique dans son établissement, dans la branche professionnelle et/ou au plan national.	Comprendre la nature et l'importance des accidents de travail et des maladies professionnelles.	Statistiques nationales et de l'entreprise. Définition d'Incapacité Permanente Partielle (IPP) et d'Incapacité Permanente Totale (IPT). Importance de la déclaration d'accident de travail. Le Document Unique.	Présentation au groupe des statistiques de l'entreprise et des statistiques nationales. Faire participer le groupe pour qu'il donne la définition d'IPP et d'IPT. Discussions autour de l'importance d'une déclaration d'AT et de MP. Apport d'informations sur le Document Unique.	Utilisation des supports de l'entreprise. Et des chiffres nationaux. Présentation sous format Power Point de schémas. Echange d'expériences.	L'importance d'une déclaration doit être comprise.

Objectifs de formation	Objectifs pédagogiques	Contenus	Description des méthodes pédagogiques	Description des moyens, outils et supports pédagogiques	Critères, indicateurs et Modalités d'évaluation
EC d'identifier les préjudices humains et économiques pour l'entreprise ou l'établissement et son personnel.	Comprendre les préjudices humains et économiques pour le personnel et l'établissement.	Les enjeux humains et économiques des AP, de trajet et des MP.	Recherche des différents enjeux humains et économiques pour le personnel et pour l'établissement.	Travail en binôme. Présentation Power Point. Discussions	Le stagiaire a compris les enjeux pour sa santé et pour son établissement.
	Appréhender la notion de prévention.	Histoire de la prévention. Les différents types de textes et leurs valeurs. Les principales dispositions en matière d'hygiène et de sécurité. Les principes généraux de prévention.	Présentation de l'histoire de la prévention et des différents textes législatifs. Recherche par le groupe des principes généraux de prévention. Présentation de chaque principe.	Apport à travers un Power Point et explications des différents textes. Présentation à partir d'exemples des différents principes. Film.	Les principes généraux sont compris et le lien avec le contexte professionnel est présenté.

2^{ème} partie : Etre capable (EC) de caractériser l'activité physique dans sa situation de travail.

Objectifs de formation	Objectifs pédagogiques	Contenus	Description des méthodes pédagogiques	Description des moyens, outils et supports pédagogiques	Critères, indicateurs et Modalités d'évaluation
EC d'appréhender la notion de situation de travail.	Définir la notion de situation de travail.	La situation de travail. Les déterminants de la situation. L'individu. La tâche. Le but. Le travail prescrit et réel.	Chaque participant définira la notion de situation de travail et les éléments l'influençant. Retour sur les éléments influençant la situation. Dans une situation de travail, identification des notions d'individu, de tâche, de but. Différencier le travail prescrit du travail réel.	Définition à partir d'un exemple (film). Puis identification de l'individu, de la tâche et du but. Recherche à partir d'un cas concret des éléments influençant la situation de travail.	Les déterminants d'une situation de travail sont compris et peuvent être replacés dans leur situation de travail.
EC de caractériser la place de l'activité physique dans sa situation de travail, combinée aux activités perceptives et mentales.	Définir l'activité physique et faire le lien avec une situation de travail. Comprendre que l'activité physique dépend de plusieurs facteurs.	L'activité physique. Les facteurs influençant l'activité physique.	Demander au groupe de définir l'activité physique. Présentation d'une définition. Retrouver les facteurs influençant l'activité physique.	A partir d'un exemple, le groupe donnera la définition d'une activité physique. La situation permettra également d'identifier les facteurs influençant l'activité physique.	Chaque stagiaire identifiera dans une situation vécue tous les éléments d'une situation de travail en lien avec la notion d'activité physique. Il pourra présenter au groupe sa réflexion.

3^{ème} partie : Etre capable de caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps

Objectifs de formation	Objectifs pédagogiques	Contenus	Description des méthodes pédagogiques	Description des moyens, outils et supports pédagogiques	Critères, indicateurs et Modalités d'évaluation
EC d'énoncer et de situer les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur.	Avoir des notions d'anatomie et de physiologie de l'appareil locomoteur.	L'appareil locomoteur, le membre supérieur et inférieur. L'articulation. Les muscles et les tendons. Les nerfs. La colonne vertébrale. Les vertèbres et les disques intervertébraux.	Schéma du membre supérieur et du membre inférieur. Définitions d'une articulation, d'un muscle, d'un tendon, d'un nerf. Explications concernant le fonctionnement des différentes structures anatomiques sollicitées lors d'un effort physique. Précision du fonctionnement des disques intervertébraux.	Utilisation de schémas sur support Power Point. Vidéos du fonctionnement d'une articulation.	
EC d'identifier les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé.	Connaître les principaux troubles musculo-squelettiques (TMS) et leurs conséquences sur la santé.	Les TMS : fracture, entorse, luxation, arthrite, tendinites, syndrome du canal carpien, lombalgie, lumbago, hernie discale, tassement	Définition et exemples concrets de TMS. Identification des éléments déclencheurs d'une douleur.	Présentation Power Point pour une visualisation des atteintes de l'appareil locomoteur. A partir d'un cas concret, recherche des éléments déclencheurs de la douleur.	Le stagiaire aura compris les principales atteintes de l'appareil locomoteur et pourra faire le lien avec sa situation de travail et les risques encourus

Objectifs de formation	Objectifs pédagogiques	Contenus	Description des méthodes pédagogiques	Description des moyens, outils et supports pédagogiques	Critères, indicateurs et Modalités d'évaluation
EC d'identifier les différents facteurs de risques : biomécaniques, psychosociaux et ceux liés à l'environnement physique.	Savoir identifier et classer les différents facteurs de risques.	Les facteurs de risques biomécaniques, psychosociaux et liés à l'environnement physique (vibrations, froid, bruit, éclairage).	Recherche des différents facteurs et classement en catégorie. Présentation de l'importance de savoir identifier ses facteurs pour pouvoir les réduire en agissant dessus. Synthèse des différents facteurs.	Présentation d'une situation de travail par l'un des membres du groupe et identification des différents facteurs de risques. Représentation schématique sur un tableau blanc.	Le stagiaire sera capable d'identifier les différents facteurs de risques dans son activité physique et comprendra l'importance d'agir dessus pour améliorer sa situation de travail.
EC d'énoncer les principaux éléments du mécanisme de vision et d'identifier ses atteintes (fatigue visuelle).	Appréhender les principaux éléments du mécanisme de vision et identifier ses atteintes.	L'œil. La vision. La fatigue visuelle.	Description de l'œil et de son fonctionnement. Explication concernant la fatigue visuelle.	Présentation Power Point d'un schéma. Film concernant le mécanisme de la vision et la fatigue visuelle.	Le stagiaire aura identifié dans sa situation de travail le degré de sa fatigue visuelle afin de prendre en compte cette potentielle difficulté.

4^{ème} partie : Etre capable (EC) de détecter les risques d'atteintes à sa santé et de les mettre en lien avec les éléments déterminants son activité physique.

Objectifs de formation	Objectifs pédagogiques	Contenus	Description des méthodes pédagogiques	Description des moyens, outils et supports pédagogiques	Critères, indicateurs et Modalités d'évaluation
<p>EC de décrire les sollicitations de l'appareil locomoteur dans son activité.</p>	<p>Reconnaître dans une situation l'individu, la tâche, l'activité.</p> <p>Identifier les différentes sollicitations de l'appareil locomoteur dans une activité physique.</p> <p>Comprendre la différence entre opinion et fait</p>	<p>Rappel sur les notions d'individu, de tâche et des activités dans une situation de travail.</p> <p>Présentation de la grille d'observation et d'analyse de la situation de travail.</p> <p>Les sollicitations de l'appareil locomoteur dans une activité physique.</p> <p>Notion d'opinion et</p>	<p>Identifier un individu, une tâche, une activité.</p> <p>Recherche des sollicitations de l'appareil locomoteur.</p> <p>Repérer la différence entre une opinion et un fait.</p>	<p>A partir d'une situation présentée (vidéo), en binôme, les participants devront remplir la grille d'observation et d'analyse afin de retrouver l'individu, la tâche et de faire une description de l'activité et des sollicitations de l'appareil locomoteur.</p> <p>A partir de questions, le groupe devra dire s'il s'agit d'une opinion ou d'un fait.</p>	<p>Le stagiaire devra s'être approprié la grille d'observation et d'analyse.</p>

<p>EC d'identifier les déterminants de son activité physique.</p>	<p>Connaître la notion de déterminants.</p>	<p>Notion de déterminants de son activité physique.</p>	<p>Recherche de la définition de déterminants.</p>	<p>A partir d'un cas concret, le groupe identifiera les déterminants de l'activité physique et donnera une définition du terme déterminant.</p>	<p>La description de l'activité est précise, les déterminants sont identifiés de façon explicite.</p>
<p>EC de faire le lien entre les atteintes à sa santé et les déterminants de son activité physique.</p>	<p>Comprendre le lien entre risque et les atteintes de son intégrité physique.</p>	<p>Rappel de la notion de risque Définir les risques encourus dans une situation donnée.</p>	<p>Identifier des risques et des atteintes de l'intégrité physique dans une situation de travail.</p>	<p>A partir d'une situation, permettre au groupe d'identifier les risques et les atteintes physiques. Sur le lieu de travail, pendant l'intersession, chaque participant devra analyser une situation de travail.</p>	<p>Le stagiaire sera capable d'identifier, dans sa situation de travail, des risques et faire le lien avec les atteintes physiques</p>

5^{ème} partie : Etre capable (EC) de proposer des améliorations de sa situation de travail à partir des déterminants identifiés, de participer à leur mise œuvre et à leur évaluation.

Objectifs de formation	Objectifs pédagogiques	Contenus	Description des méthodes pédagogiques	Description des moyens, outils et supports pédagogiques	Critères, indicateurs et Modalités d'évaluation
EC de proposer des améliorations en s'appuyant sur les principes généraux de prévention.	Utiliser les principes généraux pour améliorer une situation de travail.	Rappel sur les principes généraux. Liens avec une situation de travail.	Proposer des pistes d'amélioration en utilisant les principes généraux.	A partir des situations rapportées de leur établissement, demander à chaque participant de proposer des améliorations.	Les améliorations sont réalisables et justifiables.
EC de proposer des améliorations techniques ou organisationnelles en s'appuyant sur les principes de base d'aménagement des postes de travail.	Savoir aménager les postes de travail en proposant des améliorations techniques et organisationnelles.	Les critères de choix des mesures de prévention. Les pistes d'améliorations. Communication à l'équipe et à l'établissement des pistes d'amélioration.	Vérifier la faisabilité de la mise en place des pistes d'amélioration. Réfléchir sur les modes de communication à l'équipe et à l'établissement.	A partir des pistes d'amélioration proposées précédemment, utiliser une grille de cotations par rapport à des critères de choix. Le groupe devra identifier les pistes d'amélioration réalisables à court, moyen et long terme. Il proposera une communication adaptée pour ses collègues de travail et l'établissement.	L'analyse de la situation a permis de proposer des améliorations de l'activité et la communication dans l'équipe et au sein de l'établissement est effective.

Objectifs de formation	Objectifs pédagogiques	Contenus	Description des méthodes pédagogiques	Description des moyens, outils et supports pédagogiques	Critères, indicateurs et Modalités d'évaluation
<p>Etre capable d'appréhender la portée et les limites des principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts dans la manutention manuelle de charges inertes.</p>	<p>Appréhender la portée et les principes de bases de sécurité physique et d'économie d'efforts dans la manutention de charge inerte.</p>	<p>Principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts.</p> <p>La manutention de charge inerte.</p> <p>Polygone de sustentation.</p> <p>Gym douce.</p>	<p>Identifier les difficultés et les risques encourus lors du portage d'une charge inerte.</p> <p>Identification des gestes naturels.</p> <p>Donner des notions sur la portée et les limites des principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts dans la manutention manuelle de charges inertes.</p> <p>Dans le cadre de la prévention, effectuer des activités de gym douce.</p>	<p>Faire porter une charge (type carton) à un participant. Les autres membres sont observateurs et doivent identifier les difficultés et les risques encourus.</p> <p>Mise en situation des participants en utilisant les principes de bases.</p> <p>Activités de gym douce réalisées en formation et à réaliser à son domicile.</p>	<p>Le stagiaire a compris les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts.</p>

6^{ème} partie : Etre capable (EC) de limiter les risques liés à la manutention manuelle de personnes à mobilité réduite en appliquant les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts.

Objectifs de formation	Objectifs pédagogiques	Contenus	Description des méthodes pédagogiques	Description des moyens, outils et supports pédagogiques	Critères, indicateurs et Modalités d'évaluation
EC de s'informer sur le potentiel de la personne soignée afin de la faire participer au maximum de ses possibilités	Evaluer l'autonomie de la personne aidée.	L'autonomie Les principes de bases Les déplacements naturels.	Définition de l'autonomie. Présentation et explications des principes de base de manutention des personnes. Application des gestes et postures dans la cadre de la mobilisation de personnes.	Exercices pratiques. A partir d'une situation donnée, évaluer l'autonomie de la personne et proposer des actions adaptées.	A travers une situation donnée, le stagiaire proposera des manutentions adaptées.
EC de mettre en pratique ces principes en tenant compte des déplacements naturels de la personne.	Connaître les principes de bases en tenant compte des déplacements naturels de la personne.				
EC d'adapter les principes de bases de manutention des personnes.	Utiliser les principes de base de manutention en tenant compte du degré d'autonomie.				

