

# P R A P

## Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

### Réf : PR014

MAJ : 04/23

### Public concerné

Toute personne effectuant régulièrement des manutentions ou ayant des contraintes posturo-gestuelles importantes  
Effectif : de 4 à 10 personnes

### Durée

1 jour – 7 heures

### Pré-requis

Aucun

### Méthodes pédagogiques

Recueil des attentes des stagiaires  
Alternance d'apports théoriques, réflexion, analyses et entraînements pratiques  
Mises en situation

### Moyens et techniques pédagogiques

Support pédagogique remis à chaque stagiaire

### Lieu

En INTRA : dans vos locaux

### Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité :

- d'avoir une approche analytique du corps humain
- d'adapter son geste à sa morphologie pour améliorer son confort et sa sécurité lors des manutentions
- de faire diminuer la fréquence et la gravité des lombalgies professionnelles et des accidents du travail liés aux manutentions

### Contenu du stage

#### Formation théorique

Description et fonctionnement de la colonne vertébrale  
Causes et conséquences du mal de dos  
Réglementation et consignes de sécurité concernant les manutentions  
Notions d'ergonomie posturo-gestuelle

#### La formation pratique

Éducation gestuelle spécifique  
Gymnastique préventive  
Manutention des charges  
Gestes de la vie quotidienne  
Application en groupe aux postes de travail  
Visites des postes et recherche d'amélioration

#### Application individualisée au poste de travail

Révision des consignes  
Corrections individualisées  
Réponses aux questions  
Recherche de solutions aux obstacles environnementaux

### Dispositif de suivi et d'évaluation

Évaluation en cours d'acquisition qui peut être faite, selon le contenu de la formation, sous forme :  
Quiz, exercice pratique, étude de cas, jeux de rôles..  
Questionnaire de fin de formation  
Évaluation de satisfaction

### Profil du formateur

Cette formation est assurée par une kinésithérapeute