



PRAP -PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS A L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mise à jour le
mars 2026

DURÉE

2 journées.

PUBLIC

Toute personne concernée par la manipulation manuelle et les gestes répétitifs.

PRÉREQUIS

Aucun pré-requis.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

4 à 12 stagiaires maximum.

MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

Présentiel.

PROFIL DE L'INTERVENANT

Formateur certifié.

TARIF

- Intra-entreprise : 1 850€ HT/groupe
- Inter-entreprises : 540€ HT/personne

INFORMATION PRATIQUE

Les modalités, délais d'accès et informations complémentaires relatives à la formation sont disponibles sur notre site internet et à l'accueil de l'IMFS.

OBJECTIFS

Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à l'activité physique. Identifier et caractériser les risques liés à la manipulation, au transport manuel des charges, aux postures de travail et aux gestes répétitifs, en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain

Connaître les risques de son métier

Observer et analyser sa situation de travail Participer à la maîtrise du risque

Adapter et optimiser ses pratiques professionnelles

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Pédagogie ludique et applicative. Expérimentations pratiques, jeux de rôles, applications concrètes : un travail d'analyse de vos situations de travail synthèses régulières complètent la méthodologie, pour ancrer les savoirs et valider les acquis.

VALIDATION

A l'issue de cette évaluation, un certificat d'acteur prévention sera délivré au candidat qui a participé à l'ensemble de la formation et fait l'objet d'une évaluation favorable.

Valable 24 mois.

Évaluation continue certificative.

Aucune validation partielle possible

PROGRAMME DE FORMATION

- Comprendre l'intérêt de la prévention

La démarche de prévention

La réglementation

Les statistiques

Les enjeux et les acteurs de la prévention

- Connaître les risques de son métier

Mécanisme d'apparition du dommage

Les différentes atteintes à la santé

Définition de l'accident de travail et de la maladie professionnelle

Les risques du secteur d'activité

- Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain

Anatomie / pathologie

Les TMS : définition et biomécanique du trouble musculosquelettique

- Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé

Analyse d'une situation de travail

Travail prescrit/ travail réel

Les déterminants de la situation de travail susceptibles de provoquer les atteintes à la santé

Approche globale et systémique

- Adapter et optimiser sa pratique professionnelle

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Simulation sensorielle des handicaps physiques dus au travail

Les manutentions protectrices adaptées à son métier

L'utilisation des aides techniques préventives

CONTACT

0596 51 96 14
contact@imfs.fr

www.imfs-formation.fr

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

Contactez notre référent handicap : G. GROSOL