



## Prévention des risques liés à l'activité physique - PRAP

### Programme

2 jours

#### ▼ Objectifs

- Repérer dans son travail les situations susceptibles soit de nuire à sa santé, soit d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- Adopter et appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation.
- Sensibiliser les personnels sur les facteurs de risques inhérents aux activités professionnelles (manutention, postures)
- Identifier les risques pouvant entraîner des troubles.

#### ▼ Public

Agents d'entretien et femmes de chambre

#### ▼ Méthodes pédagogiques

Apports théoriques et pratiques. Démonstration et mises en situation permettant l'analyse des gestes et leur correction.

#### ▼ Durée et calendrier

2 jours  
Nous consulter

#### ▼ Coût

**Formule intra entreprise**  
**Groupe de 2 à 8 salariés**  
950 € net /groupe/jour  
(non assujetti TVA)

#### ▼ Contact

Service Formation  
Professionnelle Continue

Sandrine SEGADÉ  
Tel 04 68 56 84 21 - Fax 04 68 56 23 06  
sandrine.segade@perpignan.cci.fr

Sud Formation CCI  
Avenue Paul Pascot – BP 90443  
66004 PERPIGNAN Cedex  
www.perpignan.cci.fr

#### Prise de conscience du schéma corporel

Apprentissage du verrouillage lombaire.

Notion d'anatomie, de physiologie et de pathologie, pour expliquer les problèmes de santé à moyen et long terme en fonction de certaines activités professionnelles

#### S'approprier des techniques de manutention et de sécurité physique

- Démonstration du geste type en manutention de charge
- S'approprier des techniques de manutention et de sécurité physique
- Démonstration du geste type en manutention de charge. Principes de sécurité physique : superposition des centres de gravité corps/charge, respect des courbures naturelles de la colonne vertébrale, recherche d'appuis, orientation et mobilité des pieds, choix judicieux des prises. Principes d'économie d'effort.
- Entraînement aux gestes types : soulever, charger, porter, déposer, ramasser, tirer, pousser, manipulation de volumes différents.

#### Appréciation du poste de travail

Analyse du poste de travail. Evaluation des situations. Ecoute des remarques des salariés. Prise de conscience de la position de travail.

#### Application au poste de travail

Mise en situation professionnelle et éducation gestuelle : soulever, porter, déposer, charger et décharger, ranger, pousser, tirer, suspendre, dépoussiérer, passer l'aspirateur, faire les lits, faire les salles de bain...

#### Validation

A l'issue du stage, une attestation de participation à la formation « Prévention des risques liés l'activité physique » est remise à chaque stagiaire.