

**DEMARCHE PRAP**  
**(Prévention des risques liés à l'activité physique)**  
**Option 2S ALM\* (Sanitaire et médico-social)**  
*(Initial)*

---

**OBJECTIFS**

Être capable de

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son établissement
- Observer et d'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
- Participer à la maîtrise du risque dans son établissement
- Accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi

Permettre ainsi à l'établissement de mener une démarche prévention PRAP, afin de dégager des pistes d'amélioration, dans les domaines organisationnels, techniques et humains, aux situations de travail en vue de réduire les risques de TMS et ceux liés aux manutentions manuelles

---

**PARTICIPANTS et PRE-REQUIS**

Salariés d'établissements adhérents à l'AIST 21 du secteur sanitaire et médico-social

Aucun prérequis

---

**PROGRAMME (conforme au référentiel de l'INRS)**

- Comprendre l'intérêt de la prévention dans son établissement
- Connaître les risques de son métier
- Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain
- Observer et analyser son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé
- Proposer des améliorations de sa situation de travail
- Faire remonter l'information aux personnes concernées
- Se protéger en respectant les principes de sécurité et d'économie d'effort
- Identifier les enjeux d'un accompagnement
- Séquencer les déplacements naturels permettant de se mouvoir
- Analyser la situation d'un accompagnement
- Caractériser les aides techniques au regard des situations d'accompagnement
- Mettre en œuvre un accompagnement à partir de son analyse en prenant soin de la personne aidée et de soi

Un comité de pilotage, constitué du dirigeant et d'autres acteurs dans l'établissement sera organisé dans le cadre de la démarche PRAP.

---

**MOYENS PEDAGOGIQUES**

Formation-action alternant théorie, études de cas pratiques issus de l'expérience professionnelle des participants et travaux en sous-groupes. La formation-action s'inscrit dans un principe d'acquisition de compétences que le stagiaire sera amené à développer de façon itérative entre son poste de travail et la formation dispensée

Diaporama, manuel acteur PRAP, grille d'observation INRS

Matériels à fournir par l'établissement pour la formation : lit médicalisé, fauteuil roulant manuel, fauteuil, lève personne électrique roulant et lève personne suspendu en rail, verticalisateur électrique, drap de glisse, rollboard, déambulateur, canne et coussin unidirectionnel

---

**MODALITES D'OBTENTION DU CERTIFICAT ET VALIDITE**

Le stagiaire ayant suivi l'intégralité de la formation-action et satisfait aux épreuves certificatives, obtiendra la délivrance d'un certificat PRAP-2S ALM d'une validité de 24 mois.

La prolongation de la validation de ce certificat est conditionnée au suivi d'un stage MAC (Maintien et Actualisation des Compétences) de 2 jours, tous les 24 mois, et la réussite des épreuves certificatives.

\*ALM = Accompagnement à La Mobilité

**DUREE DE LA FORMATION : 4 jours** (non consécutifs) soit **28 heures**

**LIEU :** dans votre établissement

**TAILLE DES GROUPES :** de 4 à 8 personnes par groupe, lors de la formation-action

**INTERVENANT :** Formateur de l'AIST 21 certifié par l'INRS et à jour de ses compétences

**TARIF :**

→ Formation intra-entreprise : **2 250 € HT / groupe** soit 2 700 € TTC

*Formation imputable sur le plan de formation professionnelle continue. Organisme de formation n° 26 21 00437 21*

*Toute inscription annulée moins de 8 jours ouvrables avant le début du stage et tout retard à la formation seront facturés à 60 % du coût unitaire (dépense non imputable au titre de la formation professionnelle continue).*

*L'AIST 21 ne saurait être tenue pour responsable de l'annulation d'un stage le jour même, du fait de l'absence d'autres stagiaires.*

MAJ 25/04/2023

Informations et inscriptions : **03 80 74 46 47 - [iprp@aist21.com](mailto:iprp@aist21.com) - [www.aist21.com](http://www.aist21.com)**  
53 avenue Françoise Giroud, Parc Valmy - CS 37628 - 21076 DIJON CEDEX