



CULTIVONS LES RÉUSSITES

MFR DU LIBOURNAIS



CPF	FC	APP	VAE
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

## Prévention des risques liés à l'activité physique

### Présentation générale

La formation à la prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP) permet au salarié d'être acteur de sa propre prévention mais aussi de devenir acteur de la prévention de son entreprise ou de son établissement

### Public concerné



Tout public.  
Site accessible aux personnes à mobilité réduite  
Référénte Handicap : [christelle.briteau@mfr.asso.fr](mailto:christelle.briteau@mfr.asso.fr)

### Modalités d'inscription/ Délais d'accès

Bulletin d'inscription à renseigner (une Pièce d'Identité valide + 1 photo seront demandés à la finalisation de l'inscription)  
Bulletin d'inscription à retirer auprès de la MFR – possibilité de le demander par le formulaire de contact  
Accès à la formation sous 6 mois en fonction des sessions de programmées.

### Prérequis

Aucun

### Objectifs de formation

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'établissement :

- Caractériser l'activité physique dans la situation de travail.
- Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain.
- Détecter les risques d'atteintes à sa santé et les mettre en lien avec les éléments déterminant son activité physique.
- Proposer des améliorations à sa situation de travail, participer à leur mise en oeuvre et à leur évaluation

### Objectifs Pédagogiques

- Mettre en oeuvre les techniques et conduites à tenir en prévention des risques liés à l'activité physique, enseignées au cours des formations PRAP.
- Adopter en permanence des gestes et postures professionnels adaptés aux efforts à fournir
- Être prudent dans la manipulation des outils et des équipements
- Veiller en permanence au respect des règles de sécurité, d'hygiène et de prévention des risques professionnels
- Proposer des aménagements de poste

### Evaluation de l'action

- Evaluation de la prestation de formation par les stagiaires :
- « à chaud » : bilan avec tour de table et enquête de satisfaction
  - « à froid » : enquête de satisfaction

### Suivi de l'action

- Emargements centre
- Bilan fin de formation

### Formateurs & intervenants

- Michel SENIL
- Laure RAYNAUD

### Lieu

MFR du Libournais - 2 Tour Blanche - 33230 LES EGLISOTTES  
MFR du Libournais - 29 rue Pierre Benoît 33500 LIBOURNE

## Contacts

Responsable de l'action

Laure Raynaud

Responsable Formation Continue  
05 57 56 08 80  
[laure.raynaud@mfr.asso.fr](mailto:laure.raynaud@mfr.asso.fr)

## Contenu de formation

Les indicateurs des accidents du travail et maladies professionnelles

- Notion d'anatomie, de physiologie et de pathologie
- Mise en pratique des principes de base de manutention manuelle
- Recommandations pour l'aménagement du poste de travail.

## Moyens pédagogiques

- Visuels et cours sur vidéo projecteur
- Plan d'intervention PRAP sur situations de travail identifiées
- Exercices d'entraînement gestes et postures
- Formateurs habilités PRAP

## Modalités pédagogiques

Formation en présentiel, basée sur des apports de formation, et des mises en situation

## Méthodes pédagogiques

- Diaporama
- Retour d'expérience
- Etude de cas
- Mise en situation



☐ Certificat d'acteur PRAP

## Validation

- Validation complète du PRAP
- Attestation de formation

## Passerelles et débouchés

Non concerné

## Coût

240 € TTC / personne

Tarif groupe (4 à 10 pers.) : 1000€TTC/jour

## Durée

14 heures (2 jours entrecoupés d'au moins 2 semaines en entreprise)

Alternance : Non Concerné

Dates : à définir

# MFR

CULTIVONS LES RÉUSSITES

[www.mfr-libournais.com](http://www.mfr-libournais.com)

05 57 69 51 58

[mfr.libournais@mfr.asso.fr](mailto:mfr.libournais@mfr.asso.fr)

MFR du Libournais

2, Tour Blanche 33230 LES EGLISOTTES

