Normandie prévention

Rouen

PROGRAMME DES 8 FORMATIONS PRAP

PRAP IBC
- Acteur PRAP IBC (formation initiale)
- Acteur PRAP IBC MAC (renouvellement)
- Formateur PRAP IBC (formation initiale)
- Formateur PRAP IBC MAC (renouvellement)

PRAP 2S ALM
- Acteur PRAP 2S ALM (formation initiale)
- Acteur PRAP 2S ALM MAC (renouvellement)
- Formateur PRAP 2S ALM (formation initiale)
- Formateur PRAP 2S ALM MAC(renouvellement)

Lexique :
PRAP : Prévention des Risques liés à l'Activité Physique
IBC : Industrie BTP Commerce
2S ALM : Secteur Sanitaire et Social - Aide à La Mobilité
MAC : Maintien Actualisation des Connaissances

Normandie prévention — Rouen

Á qui est destinée cette formation ?
Cette formation s'adresse principalement aux salariés qui ont dans leur activité une part importante d'activité ou de travail physique : manutention manuelle, port de charges, travaux ou gestes répétitifs, postures de travail prolongées, utilisation d'engins ou d'outils exposant à des chocs ou des vibrations... Ce qui peut nuire à leur santé (lombalgies, affections ou lésions articulaires...) ou entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
Elle est ouverte à tout salarié concerné par la prévention des risques liés à l'activité physique.
2 filières de formation spécifiques sont proposées en fonction du secteur d'activité :
salariés des secteurs industrie, BTP, commerce et activés de bureau (filière PRAP IBC),
salariés du secteur sanitaire et social (filière PRAP 2S).
Pour les autres secteurs, la filière PRAP IBC permet d'acquérir des compétences transposables à tout type d'activité.

Qu'obtient le salarié avec cette formation ?
La réussite aux épreuves d'évaluation mises en œuvre à l'issue de la formation permet d'obtenir un certificat d'acteur PRAP, spécifique à la filière de formation suivie : certificat acteur PRAP IBC ou certificat acteur PRAP 2S.
Ce certificat est valable au niveau national 24 mois. Il est délivré par le réseau de l'Assurance maladie risques professionnels / INRS. Ce même certificat peut être délivré à des personnels non salariés dans le cadre d'une formation initiale.
Cette formation est régie par un ensemble de dispositions (modalités de mise en œuvre, référentiels, documents administratifs...). Ces dispositions sont formalisées dans le document de référence du dispositif global de formation à la prévention des risques liés à l'activité physique.

Comment maintenir et actualiser ses compétences ?
Tous les 2 ans, une mise à niveau des compétences est nécessaire. Ce recyclage est organisé sur une durée de 7 heures, où les compétences du salarié sont de nouveau évaluées.

Quels sont les objectifs de cette formation ?
Cette formation action PRAP a pour objectif de permettre au salarié de participer à l'amélioration de ses conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles. Elle implique de par sa nature un engagement de l'encadrement ou de l'employeur dans cette démarche de prévention, car elle peut conduire à des modifications organisationnelles, techniques ou humaines dans l'entreprise.

Normandie prévention — Rouen

Á qui est destinée cette formation ?
Cette formation s'adresse principalement aux salariés qui ont dans leur activité une part importante d'activité ou de travail physique : manutention manuelle, port de charges, travaux ou gestes répétitifs, postures de travail prolongées, utilisation d'engins ou d'outils exposant à des chocs ou des vibrations... Ce qui peut nuire à leur santé (lombalgies, affections ou lésions articulaires...) ou entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
Elle est ouverte à tout salarié concerné par la prévention des risques liés à l'activité physique.
2 filières de formation spécifiques sont proposées en fonction du secteur d'activité :
salariés des secteurs industrie, BTP, commerce et activés de bureau (filière PRAP IBC),
salariés du secteur sanitaire et social (filière PRAP 2S).
Pour les autres secteurs, la filière PRAP IBC permet d'acquérir des compétences transposables à tout type d'activité.

Sur quoi porte cette formation ?
En suivant cette formation, le salarié est en capacité d'agir sur les risques liés à l'activité physique et notamment de :
connaître les risques liés à son activité ou à son métier,
analyser en détail sa situation de travail,
adopter de bonnes pratiques et des gestes appropriés à la tâche à effectuer,
proposer à son encadrement des améliorations techniques ou organisationnelles d'aménagement de son poste de travail,
mobiliser les personnes concernées par la prévention des risques dans l'entreprise.

Comment se passe cette formation ?
La durée de la formation dépend de la filière de formation choisie :
14 heures pour les salariés des secteurs industrie, BTP, commerce et activités de bureau (formation acteur PRAP IBC),
28 heures pour les salariés du secteur sanitaire et social (formation acteur PRAP 2S). Le différentiel d'heures avec l'autre filière s'explique par la présence de contenus liés à l'apprentissage des techniques de manutention des personnes à mobilité réduite.
Le coût de la formation peut être pris en charge dans le cadre du financement de la formation professionnelle continue.

Qui dispense cette formation et son recyclage ?
Les formation sont dispensées par des formateurs PRAP certifié (IBC ou 2S) par le réseau Assurance maladie risques professionnels/l'INRS.

PARTIE 1

PRAP IBC
- **Acteur PRAP IBC (formation initiale) P5**
- **Acteur PRAP IBC MAC (renouvellement) P6**
- **Formateur PRAP IBC (formation initiale) P7**
- **Formateur PRAP IBC MAC (renouvellement)P9**

Lexique :
PRAP : Prévention des Risques liés à l'Activité Physique
IBC : Industrie BTP Commerce
2S ALM : Secteur Sanitaire et Social - Aide à La Mobilité
MAC : Maintien Actualisation des Connaissances

NORMANDIE PREVENTION
20, Passage de la Luciline – CS40641 - 76000 ROUEN
Email: normandie.prevention@gmail.com

PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE (PRAP)

Acteur PRAP Industrie – BTP – Commerce (IBC)

V12 : Mise à jour – Mars 2026

OBJECTIFS :
Permettre au salarié de devenir acteur de la prévention et d'être acteur de sa propre prévention.
Le salarié sera capable de :

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise.
- Observer et 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 maitrise du risque dans son entreprise et à sa prévention

PEDAGOGIE :
Exposé pédagogique inter actif
Utilisation de matériel simple de manutention.
Applications pratiques par chaque stagiaire.
Remise d'un document récapitulatif à chaque stagiaire.

PUBLIC CONCERNE :
Tout salarié désireux de participer à la maitrise du risque dans son entreprise.

ACESSIBILITE AUX PSH :
Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Afin que nous puissions étudier au mieux votre demande et sa faisabilité, contactez-nous :
normandie.prevention@gmail.com
06 03 88 80 96.

PRE REQUIS :
Aucun.

PARTICIPANTS :
Maximum : 10 personnes

DUREE :
2 jours, soit 14 heures.

INTERVENANTS :
Formateurs certifiés par l'INRS.

VALIDATION :
1 épreuve certificative INRS.
Attestation de fin de formation
Certificat acteur PRAP IBC délivré par une entité habilitée.

LIEU ET TARIF DE LA FORMATION :
En intra : sur site client.
Tarif : nous consulter, varie selon le lieu de la formation et le nombre de participants.

La présentation de la formation

- La présentation de la formation dans la démarche de prévention de l'entreprise
- Le rôle de l'acteur PRAP
- Le contexte national
- Les enjeux humains, économiques, financiers et juridiques

La place de l'activité physique dans la situation de travail

- La notion de danger, de risques, de situation dangereuse, de dommage
- L'accident de travail et maladie professionnelle
- L'homme en situation de travail
- La notion de charge de travail

Les principaux éléments de l'anatomie- physiologie

- Le squelette
- Les ligaments, muscles, tendons et nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

Les différentes atteintes et leurs conséquences

- Les atteintes de l'appareil locomoteur
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres supérieurs et inférieurs

Les facteurs de risques

- Les différents facteurs de risque d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique
- Les amplitudes articulaires

L'analyse de la situation de travail

- La méthode de description de la situation de travail
- Les repères méthodologiques de l'analyse des déterminants
- L'identification des risques potentiels

L'amélioration des conditions de travail et principes de prévention

- Les principes généraux de prévention
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail

Les aides techniques à la manutention

- Les Equipements de Protection Individuels
- Les outils de préhension
- Les moyens mécanisés de manutention.

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

- La portée et les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Le port de charges simples
- La caisse avec anse
- La caisse sans anse
- La caisse fragile
- Les seaux
- Le travail en équipe
- Les exercices de mises en application

L'épreuve certificative

La synthèse

- Bilan de la formation

La périodicité du certificat est fixée à 24 mois maximum.

NORMANDIE PREVENTION
20, Passage de la Luciline – CS40641 - 76000 ROUEN
Email: normandie.prevention@gmail.com

MAINTIEN ACTUALISATION DES CONNAISSANCES (MAC)

Acteur PRAP Industrie – BTP – Commerce (IBC)

V11 : Mise à jour – Mars 2026

OBJECTIFS :
Révision, remise à niveau les connaissances des acteurs de la prévention qui seront capable de :

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise.
- Observer et 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 maitrise du risque dans son entreprise et à sa prévention

PEDAGOGIE :
Exposé pédagogique inter actif
Mise en situation, étude de cas
Utilisation de matériel simple de manutention.
Remise d'un document récapitulatif à chaque stagiaire

PUBLIC CONCERNE :
Toute personne étant Acteur PRAP IBC

ACESSIBILITE AUX PSH :
Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Afin que nous puissions étudier au mieux votre demande et sa faisabilité, contactez-nous :
normandie.prevention@gmail.com
06 03 88 80 96.

PRE REQUIS :
Certificat PRAP IBC délivré par une entité habilitée

PARTICIPANTS :
Maximum : 10 personnes

DUREE :
1 jour, soit 7 heures.

INTERVENANTS :
Formateurs certifiés par l'INRS.

VALIDATION :
1 épreuve certificative INRS.
Attestation de fin de formation.
Certificat acteur PRAP IBC délivré par une entité habilitée.

LIEU ET TARIF DE LA FORMATION :
En intra : sur site client.
Tarif : nous consulter, varie selon le lieu de la formation et le nombre de participants.

Présentation

Retour d'expérience de chaque stagiaire

Rappel sur la démarche de prévention et le rôle de l'acteur PRAP

- La démarche PRAP intégrée à la démarche de prévention
- Le rôle et les missions de l'acteur PRAP
- Les risques de son métier

Rappel de l'analyse de la situation de travail

- La méthode de description de la situation de travail
- Les repères méthodologiques de l'analyse des déterminants
- L'identification des risques potentiels

Rappel de l'amélioration des conditions de travail et principes de prévention

- Les principes généraux de prévention
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail

L'épreuve certificative

La synthèse

- Bilan de la formation
- Attestation de fin de formation
- Questionnaire de satisfaction

La périodicité du Maintien et Actualisation des Compétences est fixée à 24 mois maximum.

NORMANDIE PREVENTION
20, Passage de la Luciline – CS40641 - 76000 ROUEN
Email: normandie.prevention@gmail.com

MAINTIEN ACTUALISATION DES CONNAISSANCES (MAC)

Acteur PRAP Secteur Sanitaire et Social et Accompagnement à la mobilité (2S ALM)

V3 : Mise à jour – Mars 2026

OBJECTIFS :
Révision, remise à niveau les connaissances des acteurs de la prévention qui seront capable de:

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

PEDAGOGIE :
Exposé pédagogique inter actif.
Utilisation de matériel simple de manutention. Echanges de pratiques.
Remise d'un document récapitulatif à chaque stagiaire.

PUBLIC CONCERNE :
Tout salarié désireux de participer à la maitrise du risque dans son entreprise.

ACESSIBILITE AUX PSH :
Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Afin que nous puissions étudier au mieux votre demande et sa faisabilité, contactez-nous :
normandie.prevention@gmail.com
06 03 88 80 96.

PRE REQUIS :
Être titulaire d'un certificat d'acteur PRAP 2S ALM délivrée par une entité habilitée

PARTICIPANTS :
Maximum : 10 personnes

DUREE :
2 jours, soit 14 heures, dont 1 jour consacré à l'ALM.

INTERVENANTS :
Formateurs certifiés par l'INRS.

VALIDATION :
2 épreuves certificatives INRS.
Attestation de fin de formation
Certificat acteur PRAP 2S-ALM délivré par une entité habilitée.

LIEU ET TARIF DE LA FORMATION :
En intra : sur site client.
Tarif : nous consulter, varie selon le lieu de la formation et le nombre de participants.

Présentation

Retour d'expérience de chaque stagiaire

Rappel de l'analyse de la situation de travail

- La méthode de description de la situation de travail
- Les repères méthodologiques de l'analyse des déterminants
- L'identification des risques potentiels

Rappel de l'amélioration des conditions de travail et principes de prévention

- Les principes généraux de prévention
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail

Epreuve certificative n°1

Rappel Pratique 2S

- Identifier les enjeux d'un accompagnement
- Séquencer les déplacements naturels permettant de se mouvoir
- Analyser la situation d'accompagnement
- Caractériser les aides techniques au regard des situations d'accompagnement

Echange de pratiques

Epreuve certificative n°2

Bilan de la formation

La périodicité du certificat est fixée à 24 mois maximum.

NORMANDIE PREVENTION
20, Passage de la Luciline – CS40641 - 76000 ROUEN
Email: normandie.prevention@gmail.com

Formation de formateur Prévention des Risques liés à l'Activité Physique
Option Industrie – Bâtiment - Commerce (PRAP IBC)

V9 : Mise à jour – Mars 2026

OBJECTIFS :
A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :
- Elaborer un projet de formation-action PRAP intégré à la demande de prévention de l'établissement.
- Observer et analyser les risques à l'activité physique dans le cadre d'une situation de travail afin de proposer des pistes d'amélioration
- Organiser, animer et évaluer une formation PRAP des opérateurs à la prévention des risques liés à l'activité physique

PEDAGOGIE :
Exposé pédagogique inter actif
Activité démonstrative, applicative et de découverte.
Des évaluations formatives auront lieu tout au long de la formation.

PUBLIC CONCERNE :
Formateurs d'organisme de formation, formateurs d'établissements et formateurs indépendants et toute personne désirant devenir Formateur PRAP IBC.

ACCESSIBILITE AUX PSH :
Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Afin que nous puissions étudier au mieux votre demande et sa faisabilité, contactez-nous :
normandie.prevention@gmail.com
06 03 88 80 96.

PRE REQUIS :
Avoir validé ses connaissances en prévention des risques professionnels à travers une formation du réseau prévention (INRS, CRAM, CARSAT, ...)
Avoir des capacités relationnelles, d'animation et d'expression.

PARTICIPANTS :
Maximum : 10 personnes

DUREE :
10 jours non consécutifs soit 70 heures
1+2 jours soit 21 heures de travaux inter session.

INTERVENANTS :
Formateur de formateur PRAP certifié par l'INRS dont le certificat est en cours de validité.

MODULE 1

La présentation de la formation
- La présentation du formateur
- La présentation du groupe
- La présentation de la formation

Le Référentiel de l'acteur PRAP
- Le rôle de l'acteur PRAP
- L'identification des compétences de l'acteur PRAP

Le référentiel du formateur d'acteur PRAP
- L'identification du rôle du formateur d'acteur PRAP
- L'identification des compétences du formateur d'acteur PRAP

Accompagner l'entreprise dans sa démarche de prévention et l'expression de ses besoins
- Les différents enjeux d'une entreprise
- Les AT/MP et schéma apparition du risque
- Les 9 Principes Généraux de Prévention (PGP)

La démarche de prévention de l'entreprise
- Les 4 étapes de la démarche de prévention
- La démarche évaluation des risques professionnels
- Les différents acteurs de la prévention et leur rôle
- La place du formateur PRAP dans cette démarche

Elaboration d'un projet de prévention
- L'importance des risques liés à l'activité physique
- Les grilles DIGEST et GPSST
- La réalisation d'un diagnostic d'une entreprise
- La méthodologie de projet
- L'élaboration d'un projet et sa formalisation
- La mobilisation des différents acteurs de l'entreprise autour de ce projet

Présentation du travail inter session
Bilan du module 1
Attestation de présence module 1

NORMANDIE PREVENTION
20, Passage de la Luciline – CS40641 - 76000 ROUEN
Email: normandie.prevention@gmail.com

VALIDATION :
Certificat Formateur PRAP délivré après avoir participé à l'ensemble de la formation et avoir réussi les 3 épreuves certificatives.

LIEU ET TARIF DE LA FORMATION :
En inter : à Valogne. Tarif et dates sur page d'accueil de notre site internet.
En intra : sur site client. Tarif : nous consulter, dépend du lieu et nombre de participants

MODULE 2

Présentation du 2ème module et présentation des travaux intersession (Epreuve certificative n°1)

Repérer les dangers liés à l'activité physique

- Rappel du schéma apparition d'un risque et de la définition des TMS
- La présentation des 3 composantes : mentale, physique et émotionnelle
- La présentation des différents facteurs de risques qui influent sur les TMS
- L'appareil locomoteur et ses atteintes

L'activité physique de l'homme au travail

- Les éléments d'une situation de travail
- Les outils et méthodes de repérage (ITAMAMI, QQOCQP , 5M, ….)
- Le travail prescrit et le travail réel
- L'observation d'une situation de travail

L'analyse d'une situation de travail

- Le recueil d'information sur l'activité physique à partir de l'observation
- Le recueil d'information à travers l'expression du vécu de la personne en situation de travail
- La formalisation des informations recueillies

L'amélioration des situations de travail

- Le rappel des 9 PGP
- Les besoins à satisfaire et les pistes d'amélioration
- La hiérarchisation des pistes amélioration
- La construction d'un plan d'action et son suivi

NORMANDIE PREVENTION – 20, Passage de la Luciline – CS40641 – 76000 ROUEN
normandie.prevention@gmail.com
Capital 2 000 € - SIRET 78952619100034- RCS Rouen -APE 7022Z – TVA 789526191
N° de déclaration d'activité 23 76 05234 76. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

(Suite Module 2)

Les principes de sécurité et d'économie d'effort

- Les aides techniques de la manutention
- Les principes de sécurité et d'économie d'effort pour le transport manuel occasionnel de charges
- La portée et les limites de la formation aux techniques gestuelles

Présentation des travaux intersession

Bilan du module 2
Attestation de présence module 2

MODULE 3

Restitution des travaux intersession (Epreuve certificative n°2)

La construction d'une réponse pédagogique adaptée

- Les fondamentaux de la communication et de la pédagogie
- Les méthodes et techniques pédagogiques
- Les indicateurs de réussite, les épreuves certificatives et formatives

La conception d'une action de formation

- La conception d'un déroulé pédagogique
- La compréhension du processus former
- La conception d'une séquence pédagogique en tenant compte du déroulé pédagogique
- Mise en œuvre d'une séquence de formation et d'un déroulé pédagogique

L'évaluation d'une action de formation

Préparation de l'épreuve certificative n°3 et évaluation de cette épreuve

Les procédures administratives et l'habilitation

- Le cadre administratif d'une session de formation
- Les procédures et les outils du document de référence PRAP
- Le dispositif d'habilitation du réseau prévention
- Le maintien et le perfectionnement des compétences du formateur PRAP

Bilan du module 3

- Attestation de fin de formation
- Questionnaire de satisfaction

La périodicité du Maintien et Actualisation des Compétences est fixée à 36 mois maximum.

NORMANDIE PREVENTION
20, Passage de la Luciline – CS40641 - 76000 ROUEN
Email: normandie.prevention@gmail.com

Formation MAC formateur Prévention des Risques liés à l'Activité Physique
Option Industrie – Bâtiment - Commerce (PRAP IBC)

V6 : Mise à jour – Mars 2026

OBJECTIFS :
A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :
- Elaborer un projet de formation-action PRAP intégré à la demande de prévention de l'établissement.
- Observer et analyser les risques à l'activité physique dans le cadre d'une situation de travail afin de proposer des pistes d'amélioration
- Organiser, animer et évaluer une formation PRAP des opérateurs à la prévention des risques liés à l'activité physique

PEDAGOGIE :
Exposé pédagogique inter actif
Activité démonstrative, applicative et de découverte.
Des évaluations formatives auront lieu tout au long de la formation.

PUBLIC CONCERNE :
Formateurs d'organisme de formation, formateurs d'établissements et formateurs indépendants dont le certificat est à renouveler

ACCESSIBILITE AUX PSH :
Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Afin que nous puissions étudier au mieux votre demande et sa faisabilité, contactez-nous :
normandie.prevention@gmail.com
06 03 88 80 96.

PRE REQUIS :
Etre titulaire du certificat de formateur PRAP IBC délivré par une entité habilitée.

PARTICIPANTS :
10 participants maximum

DUREE :
3 jours soit 21 heures

INTERVENANTS :
Formateur de formateur PRAP certifié par l'INRS dont le certificat est en cours de validité.

VALIDATION :
Certificat Formateur PRAP délivré après avoir participé à l'ensemble de la formation et avoir réussi les 2 épreuves certificatives.

LIEU DE LA FORMATION :
En inter : à Isigny-Sur-Mer. Tarif et dates sur page d'accueil de notre site internet.
En intra : sur site client. Tarif : nous consulter, dépend du lieu et nombre de pers.

JOUR 1

La présentation de la formation

- La présentation du formateur
- La présentation du groupe
- La présentation de la formation

Présentation des évolutions du dispositif PRAP

- La présentation des différents outils de formation
- Le point sur les évolutions du dispositif

Rappel sur la prévention

- Les acteurs de la prévention
- La démarche prévention

JOUR 2

- La mise en place des évaluations formatives et certificatives
- Rappel sur les évaluations formatives
- Rappel sur les évaluations certificative
- L'épreuve certificative n°1

Séquençage de la formation action PRAP IBC

Animation d'une séquence de formation- action PRAP

- La préparation du déroulé pédagogique d'une séquence
- L'animation de cette séquence de formation-action PRAP

JOUR 3

Animation d'une séquence de formation- action PRAP(suite)

- La préparation du déroulé pédagogique d'une séquence
- L'animation de cette séquence de formation-action PRAP
- L'épreuve certificative n°2

- Rappel sur l'utilisation de Forprev

- Bilan de la formation MAC Formateur PRAP
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de fin de formation

La périodicité du Maintien et Actualisation des Compétences est fixée à 36 mois maximum.

PARTIE 2

PRAP 2S ALM
- Acteur PRAP 2S ALM (formation initiale) P11
- Acteur PRAP 2S ALM MAC (renouvellement) P12
- Formateur PRAP 2S ALM (formation initiale) P13
- Formateur PRAP 2S ALM MAC(renouvellement)P16

Lexique :
PRAP : Prévention des Risques liés à l'Activité Physique
IBC : Industrie BTP Commerce
2S ALM : Secteur Sanitaire et Social - Aide à La Mobilité
MAC : Maintien Actualisation des Connaissances

NORMANDIE PREVENTION
20, Passage de la Luciline – CS40641 - 76000 ROUEN
Email: normandie.prevention@gmail.com

PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE (PRAP)

Acteur PRAP Secteur Sanitaire et Social et Accompagnement à la mobilité (2S ALM)

V3 : Mise à jour – Mars 2026

OBJECTIFS :
Permettre au salarié de devenir acteur de la prévention et d'être acteur de sa propre prévention.
Le salarié sera capable de :
- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise.
- Observer et 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 maitrise du risque dans son entreprise et à sa prévention
- Accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi

PEDAGOGIE :
Exposé pédagogique inter actif
Utilisation de matériel simple de manutention.
Applications pratiques par chaque stagiaire.
Remise d'un document récapitulatif à chaque stagiaire.

PUBLIC CONCERNE :
Tout salarié désireux de participer à la maitrise du risque dans son entreprise.

ACESSIBILITE AUX PSH :
Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Afin que nous puissions étudier au mieux votre demande et sa faisabilité, contactez-nous :
normandie.prevention@gmail.com
06 03 88 80 96.

PRE REQUIS :
Aucun.

PARTICIPANTS :
Maximum : 10 personnes

DUREE :
4 jours, soit 28 heures, dont 4 jours consacrés à l'ALM.

INTERVENANTS :
Formateurs certifiés par l'INRS.

VALIDATION :
2 épreuves certificatives INRS.
Attestation de fin de formation
Certificat acteur PRAP 2S-ALM délivré par une entité habilitée.

LIEU ET TARIF DE LA FORMATION :
En intra : sur site client.
Tarif : nous consulter, varie selon le lieu de la formation et le nombre de participants.

La présentation de la formation

- La présentation de la formation dans la démarche de prévention de l'entreprise
- Le rôle de l'acteur PRAP
- Le contexte national
- Les enjeux humains, économiques, financiers et juridiques

La place de l'activité physique dans la situation de travail

- La notion de danger, de risques, de situation dangereuse, de dommage
- L'accident de travail et maladie professionnelle
- L'homme en situation de travail
- La notion de charge de travail

Les principaux éléments de l'anatomie- physiologie

- Le squelette
- Les ligaments, muscles, tendons et nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

Les différentes atteintes et leurs conséquences

- Les atteintes de l'appareil locomoteur
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres supérieurs et inférieurs

Les facteurs de risques

- Les différents facteurs de risque d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique
- Les amplitudes articulaires

L'analyse de la situation de travail

- La méthode de description de la situation de travail
- Les repères méthodologiques de l'analyse des déterminants

L'amélioration des conditions de travail et principes de prévention

- Les principes généraux de prévention
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail
- La remontée d'information

Les aides techniques à la manutention

- Les Equipements de Protection Individuels
- Les outils de préhension
- Les moyens mécanisés de manutention.

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

- La portée et les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Le port de charges simples
- La caisse avec anse
- La caisse sans anse
- La caisse fragile
- Les seaux
- Le travail en équipe
- Les exercices de mises en application

La Pratique 2S - ALM

- 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

La périodicité du certificat est fixée à 24 mois maximum.

NORMANDIE PREVENTION
20, Passage de la Luciline – CS40641 - 76000 ROUEN
Email: normandie.prevention@gmail.com

MAINTIEN ACTUALISATION DES CONNAISSANCES (MAC)

Acteur PRAP Secteur Sanitaire et Social et Accompagnement à la mobilité (2S ALM)

V3 : Mise à jour – Mars 2026

OBJECTIFS :
Révision, remise à niveau les connaissances des acteurs de la prévention qui seront capable de:

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

PEDAGOGIE :
Exposé pédagogique inter actif.
Utilisation de matériel simple de manutention. Echanges de pratiques.
Remise d'un document récapitulatif à chaque stagiaire.

PUBLIC CONCERNE :
Tout salarié désireux de participer à la maitrise du risque dans son entreprise.

ACESSIBILITE AUX PSH :
Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Afin que nous puissions étudier au mieux votre demande et sa faisabilité, contactez-nous :
normandie.prevention@gmail.com
06 03 88 80 96.

PRE REQUIS :
Être titulaire d'un certificat d'acteur PRAP 2S ALM délivrée par une entité habilitée

PARTICIPANTS :
Maximum : 10 personnes

DUREE :
2 jours, soit 14 heures, dont 1 jour consacré à l'ALM.

INTERVENANTS :
Formateurs certifiés par l'INRS.

VALIDATION :
2 épreuves certificatives INRS.
Attestation de fin de formation
Certificat acteur PRAP 2S-ALM délivré par une entité habilitée.

LIEU ET TARIF DE LA FORMATION :
En intra : sur site client.
Tarif : nous consulter, varie selon le lieu de la formation et le nombre de participants.

Présentation

Retour d'expérience de chaque stagiaire

Rappel de l'analyse de la situation de travail

- La méthode de description de la situation de travail
- Les repères méthodologiques de l'analyse des déterminants
- L'identification des risques potentiels

Rappel de l'amélioration des conditions de travail et principes de prévention

- Les principes généraux de prévention
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail

Epreuve certificative n°1

Rappel Pratique 2S

- Identifier les enjeux d'un accompagnement
- Séquencer les déplacements naturels permettant de se mouvoir
- Analyser la situation d'accompagnement
- Caractériser les aides techniques au regard des situations d'accompagnement

Echange de pratiques

Epreuve certificative n°2

Bilan de la formation

La périodicité du certificat est fixée à 24 mois maximum.

NORMANDIE PREVENTION
20, Passage de la Luciline – CS40641 -
76000 ROUEN
Email: normandie.prevention@gmail.com

Formation de formateur Prévention des risques liés à l'activité physique Option médico-social (PRAP 2S – ALM)

V6 : Mise à jour – Février 2025

OBJECTIFS :
A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Elaborer un projet de formation-action PRAP intégré à la demande de prévention de l'établissement.
- Observer et analyser les risques à l'activité physique dans le cadre d'une situation de travail afin de proposer des pistes d'amélioration
- Organiser, animer et évaluer une formation PRAP des salariés à la prévention des risques liés à l'activité physique
- Exploiter la démarche d'accompagnement de la mobilité de la personne aidée en prenant soin de l'autre et de soi pour développer des situations d'apprentissage

PEDAGOGIE :
Exposé pédagogique inter actif
Activité démonstrative, applicative et de découverte.

PUBLIC CONCERNE :
Formateurs d'organisme de formation, formateurs d'établissements et formateurs indépendants et tout salarié désirant former des aides-soignants

ACCESSIBILITE AUX PSH :
Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Afin que nous puissions étudier au mieux votre demande et sa faisabilité, contactez-nous :
normandie.prevention@gmail.com
06 03 88 80 96.

PRE REQUIS :
Avoir suivi avec succès l'autoformation en ligne « acquisition des bases en prévention des risques professionnels » de l'INRS ou « obtenir des compétences de base en prévention » dans les services de prévention des caisses régionales de sécurité sociale.
Disposer des capacités relationnelles, d'animation et d'expression

PARTICIPANTS :
Maximum : 10 personnes

DUREE :
98 heures minimum (14 jours) réparties 3 à 4 semaines non consécutives + 21 h de travaux intersession.

INTERVENANTS :
Formateur de formateur PRAP certifié par l'INRS dont le certificat est en cours de validité.

MODULE 1 (21H)

La présentation de la formation

La présentation du formateur
La présentation du groupe
La présentation de la formation

Le Référentiel de l'acteur PRAP

Le rôle de l'acteur PRAP
L'identification des compétences de l'acteur PRAP

Le référentiel du formateur d'acteur PRAP

L'identification du rôle du formateur d'acteur PRAP
L'identification des compétences du formateur d'acteur PRAP

Evaluation diagnostique des bases en matière de prévention

Les enjeux et la finalité de la démarche de prévention des TMS

Le contexte national et conséquences des risques liés à l'activité physique
Les enjeux humains, économiques, sociaux et réglementaires
Le cadre réglementaire

La place de l'activité physique dans l'activité du travail

La notion de danger, de situation dangereuse, de dommage et de risque
L'accident du travail et maladie professionnelle
La définition du travail
L'homme en situation de travail
La notion de charge de travail

Qu'est-ce que les TMS

La définition
Les tableaux de maladie professionnelle
Les facteurs de TMS

L'évaluation du potentiel de la personne soignée ou aidée

Du constat à l'action : la démarche projet

L'élaboration d'un projet de formation action PRAP intégré à une démarche de prévention
L'analyse de la demande, des besoins, la finalité, les étapes de mise en œuvre, les ressources, les freins et les leviers

La mise en place d'un pré-projet

Présentation des travaux intersession

NORMANDIE PREVENTION
20, Passage de la Luciline – CS40641 -
76000 ROUEN
Email: normandie.prevention@gmail.com

VALIDATION :
Certificat Formateur PRAP 2S ALM délivré après avoir participé à l'ensemble de la formation et avoir réussi les 3 épreuves certificatives.

LIEU ET TARIF DE LA FORMATION :
En inter : à Isigny-Sur-Mer. Tarif et dates sur page d'accueil de notre site internet.
En intra : sur site client. Tarif : nous consulter, dépend du lieu et nombre de participants.

MODULE 2 (28H)

Présentation du 2ème module et présentation des travaux intersession (Epreuve certificative 1)

Les atteintes à la santé

La présentation des atteintes à la santé liées à l'activité physique en situation de travail
Les facteurs de risque

Les différents éléments d'une situation de travail

Les éléments d'une situation de travail
Les outils et méthodes de repérage (ITAMAMI, QQCOQ , 5M)
Le travail prescrit et le travail réel

L'analyse d'une situation de travail

Le recueil d'information sur l'activité physique à partir de l'observation
Le recueil d'information à travers l'expression du vécu de la personne en situation de travail
La formalisation des informations recueillies

L'amélioration des situations de travail

Les principes généraux de prévention
La hiérarchisation des mesures de prévention
L'aménagement dimensionnel d'un poste de travail
L'élaboration d'un diagnostic
Les critères de choix

(Suite Module 2)

Les principes de sécurité et d'économie d'effort

Les aides techniques de la manutention
Les principes de sécurité et d'économie d'effort pour le transport manuel occasionnel de charges
La portée et les limites de la formation aux techniques gestuelles

La démarche d'accompagnement de la mobilité de la personne aidée en prenant soin de l'autre et de soi.

Les enjeux de l'ALM
Les déplacements naturels de la personne
Le schéma décisionnel
Le choix des aides techniques
La mise en œuvre de l'accompagnement de la mobilité

Organiser l'épreuve certificative des acteurs

Présentation des travaux intersession et bilan du module 2

MODULE 3 (28H)

Restitution des travaux intersession (Epreuve certificative 2)

Les concepts de base de la communication

Le schéma de la communication
Les canaux de la communication
Les principaux systèmes de représentation
Le verbal et le non verbal
L'influence des « a priori »

La conception d'une action de formation

Les niveaux d'ingénierie
L'analyse des besoins
La construction d'une action de formation
La progression pédagogique
La formulation de l'objectif pédagogique
La conception d'un déroulé pédagogique

NORMANDIE PREVENTION
20, Passage de la Luciline – CS40641 -
76000 ROUEN
Email: normandie.prevention@gmail.com

(Suite Module 3)

Les caractéristiques de la formation pour adultes

Les spécificités de la formation pour adulte
Les éléments facilitant l'apprentissage
Les effets de la réussite et de l'échec
Les courants de la pédagogie

L'animation d'un groupe en formation

La communication en groupe
Les fonctions d'animation du formateur
L'utilisation des questions en formation
La prise en compte des motivations et des résistances

La gestion du groupe et des dysfonctionnements

Les outils pédagogiques

Les techniques pédagogiques

L'étude de cas
L'exposé interactif
Le travail en sous-groupe
La démonstration pratique Les cas concrets

L'évaluation d'une action de formation

MODULE 4 (21H)

La démarche d'accompagnement de la mobilité de la personne aidée en prenant soin de l'autre et de soi.

Les déplacements naturels de la personne

Se lever et s'assoir sur une chaise
Se mouvoir sur une chaise
Se lever d'un lit
Se mouvoir dans un lit
Marcher

Le schéma décisionnel

Le choix des aides techniques

La mise en œuvre de l'accompagnement de la mobilité

Test de certification n°3 :

La mise en œuvre d'un accompagnement en prenant soin de l'autre et de soi

Test de certification n°4 :

Organiser l'épreuve certificative des acteurs

Bilan du module 4

Attestation de fin de formation

Questionnaire de satisfaction

La périodicité du certificat est fixée à 36 mois maximum.

Le non-respect de l'obligation de formation continue fait perdre la certification de formateur PRAP 2S ALM

NORMANDIE PREVENTION
20, Passage de la Luciline – CS40641 - 76000 ROUEN
Email: normandie.prevention@gmail.com

Formation MAC formateur
Prévention des risques liés à l'activité physique
Option médico-social (PRAP 2S – ALM)

V6 : Mise à jour – Mars 2026

OBJECTIFS :
A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :
- Elaborer un projet de formation-action PRAP intégré à la demande de prévention de l'établissement.
- Observer et analyser les risques à l'activité physique dans le cadre d'une situation de travail afin de proposer des pistes d'amélioration
- Organiser, animer et évaluer une formation PRAP des salariés à la prévention des risques liés à l'activité physique
- Exploiter la démarche d'accompagnement de la mobilité de la personne aidée en prenant soin de l'autre et de soi pour développer des situations d'apprentissage

PEDAGOGIE :
Exposé pédagogique inter actif
Activité démonstrative, applicative et de découverte.

PUBLIC CONCERNE :
Formateurs d'organisme de formation, formateurs d'établissements et formateurs indépendants et tout salarié désirant former des aides-soignants

ACCESSIBILITE AUX PSH :
Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Afin que nous puissions étudier au mieux votre demande et sa faisabilité, contactez-nous :
normandie.prevention@gmail.com
06 03 88 80 96.

PRE REQUIS :
Avoir validé ses connaissances en prévention des risques professionnels à travers une formation du réseau prévention (INRS, CRAM, CARSAT, ...)
Etre certifié formateur acteur PRAP 2S

PARTICIPANTS :
Maximum : 10 personnes

DUREE :
4 jours soit 28 heures dont 7 heures consacrées à l'ALM.

INTERVENANTS :
Formateur de formateur PRAP certifié par l'INRS dont le certificat est en cours de validité.

JOUR 1

La présentation de la formation

- La présentation du formateur
- La présentation du groupe
- La présentation de la formation

La présentation des évolutions du dispositif PRAP

- La présentation des différents outils de formation
- Le point sur les évolutions du dispositif

L'analyse et l'observation d'un poste de travail

- Rappel de la démarche
- Exercice d'application

Epreuve certificative n°1

JOUR 2

L'ALM

- Les enjeux de l'ALM pour
  - La personne aidée et sa famille
  - L'aidant
  - La structure
- Les déplacements naturels de la personne
  - Se lever et s'assoir sur une chaise
  - Se mouvoir sur une chaise
  - Se lever d'un lit
  - Se mouvoir dans un lit
  - Marcher
  -
- Le schéma décisionnel
- Le choix des aides techniques
- La mise en œuvre de l'accompagnement de la mobilité
- Réalisation de l'épreuve certificative n° 2 portant sur l'accompagnement de la personne aidée en prenant soin de l'autre et de soi

Epreuve certificative n°2

NORMANDIE PREVENTION
20, Passage de la Luciline – CS40641 - 76000 ROUEN
Email: normandie.prevention@gmail.com

VALIDATION :
Certificat Formateur PRAP 2S ALM délivré après avoir participé à l'ensemble de la formation et avoir réussi les 3 épreuves certificatives.

LIEU ET TARIF DE LA FORMATION :
En inter : à Isygny-Sur-Mer. Tarif et dates sur page d'accueil de notre site internet.
En intra : sur site client. Tarif : nous consulter, dépend du lieu et nombre de participants.

JOUR 3

Séquençage de la formation action PRAP 2S – ALM

- Les compétences visées et les savoirs associés

L'animation d'une séquence de formation- action PRAP

- La préparation du déroulé pédagogique d'une séquence
- Exercice de mise en application
- Réalisation de l'épreuve certificative n°3 portant sur l'animation d'une séquence de formation-action PRAP

JOUR 4

Mise en place des évaluations formatives et certificatives

- Rappel sur les évaluations formatives
- Rappel sur les évaluations certificative
- Exercice de mise en application

Epreuve certificative n°3

Rappel sur l'utilisation de Forprev

Bilan de la formation MAC Formateur PRAP 2S ALM

- Attestation de fin de formation
- Questionnaire de satisfaction

La périodicité du certificat est fixée à 36 mois maximum.