

## P.R.A.P. Prévention des risques liés à l'activité professionnelle

🕒 14h 🌐 Tout public ✅ Prérequis : Aucun 📄 Document transmis : Aucun

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Identifier les risques liés à l'activité physique

Adopter une gestuelle optimale lors de postures prolongées et lors de manipulation de charges

Utiliser les principes de sécurité et d'économie d'effort

### CONTENU

#### Prévention en milieu professionnel

Définition de la santé et de la sécurité au travail, les principes de la prévention, les Troubles Musculosquelettiques, impacts et coûts, anatomie et biomécanique, facteurs de risques et pathologies développées en milieu professionnel

#### Les techniques gestuelles sur son poste de travail

Etude sur son poste professionnel, sur ses pratiques actuelles et sur celles à adopter

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

Les règles, les exercices du quotidien et en situation professionnelle

#### Partie pratique

Techniques et éducation gestuelle spécifique

Analyse des situations de travail et recherche de solutions ergonomiques

### MODALITES PEDAGOGIQUES

Formation en présentiel

Apports théoriques et pratiques

Travaux personnels

### MATERIEL A PREVOIR

Support permettant la prise de note

### MODALITE D'EVALUATION

Evaluation continue des acquis à l'oral

Formulaire d'évaluation de la formation

Certification SST